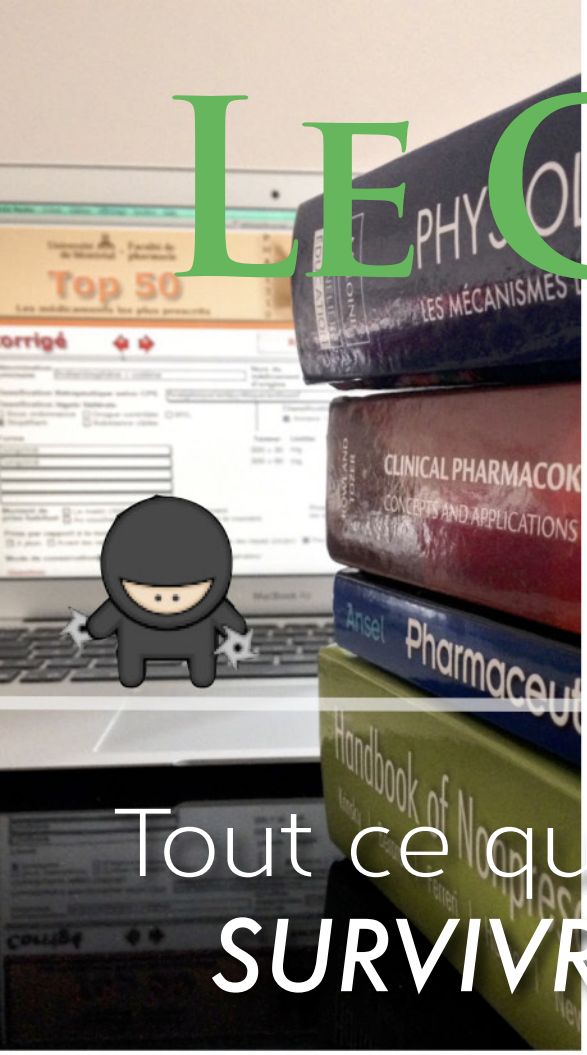
LE CAPSULE

Journal des étudiants en pharmacie de l'Université de Montréal



Tout ce qu'il faut savoir pour *SURVIVRE AU PHARM.D.*

Mot de bienvenue de la doyenne

Départ de M. Pierre Moreau

Visite guidée du Pharm.D.

Les membres de l'AÉPUM

SPÉCIAL
Frank & Ernest vous accueillent

AOÛT 2014 | VOLUME 38 | NO. 1

Faites bonne impression !

Profitez des conseils de nos experts afin de réduire vos coûts d'impression et de conception. Voici les services offerts:

conception graphique | infographie | affiches grand format
impression couleur et N/B (numérique et offset) | reliure de tout genre
pliage | laminage | adressage | assemblage (mécanique ou manuel)
mise sous enveloppe | préparation postale et mise à la poste

Service d'impression

Université de Montréal

www.sium.umontreal.ca

TABLE DES MATIÈRES

04 ÉDITORIAL
Qian Li

06 MOT DE LA DOYENNE
Chantal Pharand

07 UN NOUVEAU CHAPITRE
Pierre Moreau

08 VISITE DU PAVILLON JEAN-COUTU
Équipe du Capsule

10 FOIRE AUX QUESTIONS
Équipe du Capsule

12 LE CODE MÉDICAMENT
Équipe du Capsule

17 FRANK & ERNEST
Hérisson Anonyme

18 LES PHARMÉVÈNEMENTS

20 LES COTISATIONS INSTITUTIONNELLES AUTOMATIQUES NON OBLIGATOIRES
Magali Cloutier

22 TRUCS ET ASTUCES POUR L'ADAPTATION À LA VIE UNIVERSITAIRE
Équipe du Capsule

23 MOT DE LA PRÉSIDENTE
Karina Savoie

24 AÉPUM 2014-15

34 OTA-Q
Johnson Kuan

36 LE CHEF-D'OEUVRE QU'EST L'ATTAQUE DES TITANS
Elicia Sarkis

39 MOTS CROISÉS PHARMACEUTIQUES
Isabelle Toupin

40 RECETTES PHARMACEUTIQUES
Clara Elchebly

42 HOROSCOPE PHARMACEUTIQUE

46 SUDOKUS
Wendy Ngan

Révision et correction
Qian Li
Karima Zerrouki
Johnson Kuan

Mise en page
Qian Li

Photos
Charles Boudreau

Illustrations
Hérisson Anonyme
Yemsoktheavy Khvan
Tina Ly
Weiquan Zeng
Serena Xiao

Un gros merci à Bianca Su, étudiante en Computation Arts à l'Université Concordia pour son aide précieuse.

Les textes sont signés et représentent l'opinion de leur(s) auteur(s). Le Capsule, de même que l'association des étudiants en pharmacie de l'Université de Montréal, n'endossent pas nécessairement les opinions exposées. De plus, la reproduction d'un ou des textes est acceptée sous la seule condition que la provenance soit inscrite sur la copie.

Les textes et commentaires peuvent être déposés dans la boîte prévue à cet effet dans le local étudiant ou envoyés à l'adresse du Capsule: journalcapsule@gmail.com
Dépôt légal - Bibliothèque Nationale du Québec - Août 2013

Éditorial

Par Qian Li (II)

La lettre arrive, vous retenez votre souffle en entrouvrant l'enveloppe avec des mains légèrement tremblantes et… YES, pharmacie à l'Université de Montréal, ENFIN!

Félicitations, chers étudiants de première année, vous allez bientôt prendre les premiers pas dans l'un des programmes les plus contingentés et innovateurs de l'Université de Montréal. Nombre d'entre vous ont travaillé fort pour en arriver où vous êtes, et plusieurs sont sans doutes rassurés à l'idée de finalement «étudier quelque chose qui va me servir dans la vie». Vous allez découvrir tôt ou tard que, en effet, les cours du Pharm.D. vous seront très utiles (nécessaires) à votre développement professionnel, mais ce n'est pas tout! Entre les lectures obligatoires (ou pas…) du cours jaune, les livrables du cours vert et le top 50 du cours orange (vous saurez de quoi je parle bientôt), vous découvrirez véritablement ce qu'est être parmi les chanceux à avoir le privilège de pratiquer plus tard une profession en plein essor avec une panoplie d'opportunités de carrière aussi différentes qu'enrichissantes. Je ne vous le cache pas, vous allez passer quatre années d'études intenses avec une tasse de café perpétuellement à portée de main, mais vous en ressortirez fier de faire partie des professionnels de la santé parmi les plus respectés au Québec.

En plus des cours qui sauront développer votre pensée critique et votre capacité d'analyse, vous ferez plusieurs belles rencontres tout le long de vos quatre ans, dont certaines vous suivront pendant toute une vie. Le Pharm.D. compte parmi les facultés les plus actives sur la scène sociale au campus de l'UdeM, alors sortez votre nez de vos livres de temps en temps pour participer à un pharmévènement (voir plus loin)! Nos nombreux comités - humanitaire, éthique, culturel et autres - sont également présents pour représenter les intérêts des étudiants. Ce qui m'amène à parler de notre fabuleux journal étudiant, le Capsule! Pour reprendre une formule connue, il s'agit d'un journal pour les étudiants, par les étudiants. Que ce soit pour raconter une histoire, partir une chronique humoristique ou créer une bande dessinée, le Capsule est là pour faire rayonner les étudiants du Pharm.D. On veut entendre la voix de chacun d'entre vous, donc impliquez-vous!

Sur ce, je vous laisse explorer le numéro spécial de la rentrée. Vous y trouverez entre autres une visite guidée avec photos, le mot de bienvenue de notre nouvelle doyenne, une présentation des membres de notre association étudiante, un article sur les cotisations institutionnelles et (nouveauté cette année!) une section dédiée aux mangas et aux animes pour nos mordus de la bande dessinée japonaise. Un mystérieux hérisson vous donnera également un accueil digne du Capsule…

Lorsque j'ai franchi le seuil des portes du pavillon Jean-Coutu pour la première fois l'année précédente, j'ai été frappée par la conscience qu'un nouveau chapitre rempli de pages blanches m'attendait. M'intimidait. Je n'avais certainement pas un crayon bien aiguisé au début, mais après un peu de pratique, une histoire commençait à prendre forme. Chers étudiants de première année, peu importe vos bagages, saisissez l'occasion pour écrire une histoire que vous aimeriez raconter plus tard. Faites que vos quatre années soient remplies de soubresauts, de caféine, d'angoisse, de Ritalin, d'amour et de surprises, mais par-dessus tout, de plaisir!

TL;DR Bonne rentrée et amusez-vous!

Qian

Petites annonces

ÉQUIPE DU CAPSULE

Vous êtes écrivain, artiste, photographe ou vous désirez simplement joindre l'équipe du Capsule? Il nous fera plaisir de vous accueillir! Envoyez-nous un courriel à l'adresse suivante:

journalcapsule@gmail.com

PAGE FACEBOOK

Visitez notre page Facebook et aimez notre page pour être à l'affût des actualités! Nous vous invitons à communiquer vos commentaires et suggestions
www.facebook.com/LeCapsule

CONCOURS HALLOWEEN

Restez à l'affût de notre concours d'histoires d'Halloween! Les détails vous seront envoyés par courriel d'ici la prochaine parution!

Faites du bénévolat au Pill Pub! Il y a plusieurs avantages à devenir bénévole. Vous recevrez 5$ par heure de bénévolat que vous pourriez utiliser pour payer vos frais de transport ou vos repas. Nous allons faire une fondue au chocolat pour remercier les bénévoles (qui aura probablement lieu en début septembre) en plus d'autres soirées. C'est une opportunité de rencontrer beaucoup de personnes en pharmacie et de travailler sur des projets intéressants. Le Pill Pub est un café étudiant qui existe pour offrir des services et des bons prix aux étudiants. Sans bénévoles, le Pill Pub ne pourrait pas fonctionner et vous seriez pognés avec les ciabattas durs comme de la roche du Van Houtte. Ew.

Si jamais vous êtes intéressés à offrir un coup de main au Pill Pub, que ce soit plusieurs fois par semaine ou une fois par mois, envoyez-moi un email à mathieu.nobert@umontreal.ca, ajoutez-moi sur Facebook, venez me voir en personne ou si vous préférez parler avec des belles filles, allez voir Isabelle Francoeur (secrétaire) ou Marie-Lou Deschamps (trésorière).

Au plaisir de vous revoir ou de vous rencontrer,

Mathieu Nobert

DATE LIMITE POUR SOUMISSION D'ARTICLES: 10 octobre 2014
Envoyez-nous vos articles au journalcapsule@gmail.com!

Mot de la doyenne

Par Chantal Pharand

Voici donc une nouvelle rentrée qui s'amorce pour les étudiants pleine de fébrilité, de questionnement, de satisfaction. Cette rentrée est le début d'une nouvelle ère à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal. Et oui, pour les nouveaux (ou ceux qui auraient «décroché» à la fin de l'année dernière), notre doyen, Pierre Moreau, a décidé de terminer son mandat un peu plus tôt que prévu et d'aller relever de nouveaux défis, sous un soleil plus chaud!

Comme une faculté ne peut fonctionner sans un doyen, le Comité exécutif de l'Université a rapidement procédé à la nomination temporaire d'un remplaçant qui assurera les fonctions de doyen jusqu'à la nomination du prochain doyen en titre. J'ai donc été nommée administratrice exerçant les fonctions de doyenne, pour un mandat qui, si tout va comme prévu, ne devrait pas dépasser 6 mois. Évidemment, ma nouvelle nomination laisse vacant le poste de Vice-doyen aux études. Mon (ou ma) remplaçant(e) devrait être nommé dans les prochains jours, également par le Comité exécutif de l'Université. Nous vous tiendrons au courant du candidat qui aura le plaisir de prendre la relève aussitôt que ce sera confirmé.

J'aimerais également profiter de l'occasion pour remercier M. Moreau pour tout ce qu'il a accompli pour la faculté au cours de ses deux mandats de doyen. La Faculté de pharmacie n'est certainement plus la petite Faculté qu'elle était il y a 8 ans. Nous avons grandi, beaucoup grandi! Et M. Moreau a grandement contribué à cette croissance!

Mais soyez assurés, chers étudiants, ces changements organisationnels ne devraient avoir que très peu d'effet sur vous, que vous soyez de nouvelles recrues à la faculté ou des vétérans. Les prochains mois seront empreints de continuité et ma porte sera toujours ouverte pour vous. Pendant cette période, j'entends diriger au mieux de mes capacités la faculté afin que le prochain doyen puisse prendre en charge une faculté aussi resplendissante, énergique et en santé que celle que M. Moreau nous a laissée.

Nous avons eu le plaisir de recruter de nouveaux professeurs au cours de la dernière année, et d'autres devraient venir cette année. Nous sommes toujours à la recherche de ces professeurs exceptionnels qui ont à cœur de poursuivre notre mission d'excellence et de vous offrir la meilleure formation qui soit, de vous aider à développer ces compétences qui feront de vous le ou la meilleur(e) professionnel(le) dans votre domaine afin que vous soyez heureux dans votre profession. Malgré tous nos efforts pour vous offrir ce qu'il y a de mieux, nous sommes toujours avides de vos commentaires et de votre rétroaction sur la qualité de nos programmes. Nous avons un grand souci d'amélioration continue, et pour y arriver, nous avons besoin de vous, de vos yeux. Alors, je vous invite à nous faire part, à chaque fois que l'occasion se présente, de nos «bons coups» et des améliorations qui pourraient être apportées. Nous avons tous à y gagner!

> *« Nous avons un grand souci d'amélioration continue, et pour y arriver, nous avons besoin de vous, de vos yeux*

Sur ce, je vous souhaite une excellente rentrée et une bonne année académique!

Chantal Pharand, B.Pharm., Pharm.D.

Administratrice exerçant les fonctions de doyenne

Un nouveau chapitre

Par Pierre Moreau

Chers étudiants,

Comme les «anciens» le savent, j'ai récemment quitté mes fonctions de doyen à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal, un an avant la fin de mon mandat, afin de relever un nouveau défi tant au niveau personnel que professionnel. Mes enfants, mon épouse et moi avons déménagé au Koweït cet été pour commencer à écrire ce nouveau chapitre de nos vies. Je vous écris seulement quelques jours après notre arrivée ici. Nos efforts ont été jusqu'ici dirigés à compléter les formalités d'immigration, à se trouver un logement et à le meubler afin de démarrer du bon pied. Ce sont des étapes (sauf peut-être l'immigration) que plusieurs d'entre vous avez vécues au cours des dernières semaines. Après plusieurs années de stabilité et de «confort», je comprends mieux ce que l'adaptation à un nouvel environnement signifie.

Ces moments de transition dans nos vies nous montrent clairement que pour bien comprendre une situation, il n'y a rien de tel que de la vivre. Je me souviens comment je me sentais démuni à conseiller une jeune maman en détresse avant d'avoir eu des enfants moi-même. Vous allez être de jeunes pharmaciennes et pharmaciens en santé qui allez devoir prendre en charge la santé de personnes plus âgées et malades. Je ne vous demande pas d'être malade pour mieux comprendre, mais vous devez quand même développer une certaine empathie. Vous devez toujours vous mettre dans les souliers de la personne qui est devant vous. Pour vous une prescription de statine n'est peut-être pas une grosse affaire. Cependant, pour une personne qui vient de se faire dire qu'elle devra les prendre à vie pour normaliser son cholestérol, c'est un signe que la machine commence à s'user. Ça donne un coup. Se mettre dans les souliers de la personne devant vous, c'est de mettre le patient au centre de vos préoccupations. Vous allez sans doute entendre reparler de ce concept…

> *« Vous devez toujours vous mettre dans les souliers de la personne qui est devant vous*

Ceci étant dit, il faut aussi s'amuser. Profitez bien de vos années universitaires pour avoir du plaisir et tisser des liens avec des personnes qui deviendront plus tard vos collègues. L'heure de la compétition est finie; je vous invite maintenant à collaborer et à vous entraider afin que vous deveniez les meilleurs professionnels possible. Tout en mettant notre énergie à développer l'éducation et la pratique de la pharmacie au Koweït, nous allons aussi nous amuser à découvrir les gens, la culture et les mystères de ce pays du Moyen-Orient. Je vous invite à suivre notre blogue familial si le cœur vous en dit au: moreauinQ8.typepad.com.

Je vous souhaite une belle rentrée et, pour la nouvelle cohorte, une adaptation agréable à votre nouvelle vie.

Pierre Moreau, Ph.D.

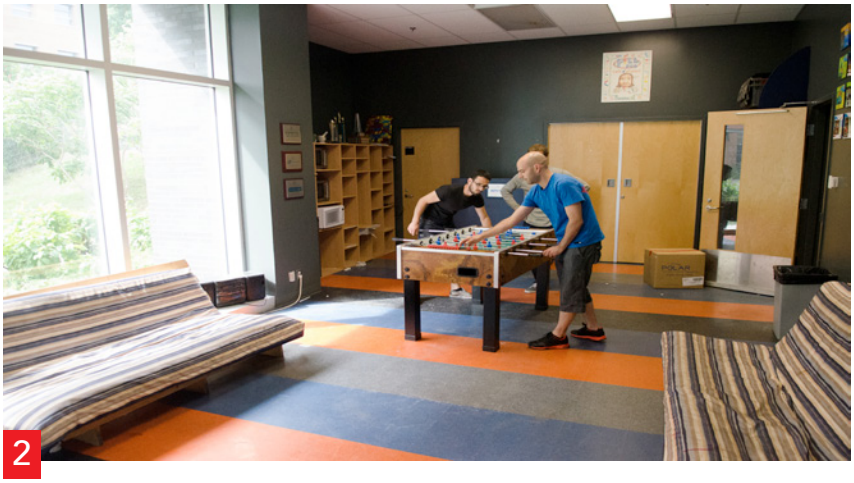
Je vous invite à suivre notre blogue familial si le cœur vous en dit au: moreauinQ8.typepad.com

Petite visite du pavillon Jean-Coutu

Le S1-151
Que vous l'adoriez ou le détestiez, préparez-vous à passer les 3 prochaines années dans ce local ô combien légendaire (mais moins que le Z-110).

1 L' agora Morris et Rosalind-Goodman
L'endroit idéal pour manger, faire des travaux d'équipe ou simplement relaxer entre deux cours.

2 Le Pill Pub
Le café étudiant est l'endroit préféré des joueurs de baby-foot et des amateurs de café et de sandwiches à bon prix. C'est également là qu'ont lieu les fameux 5@7!



2

3

4

3 Les salles TE
Des salles qu'il est possible de réserver via le portail UGO afin de faire des travaux d'équipe ou simplement étudier en toute tranquillité.

4 L'entrée principale du Pavillon Jean-Coutu
L'entrée que vous emprunterez une seule fois par année, lors de l'exercice de feu.

5 L'agora extérieure
C'est par là que la majorité d'entre vous pénétreront dans le pavillon. C'est aussi ici que certains élèves téméraires risqueront leur vie durant l'hiver en empruntant les escaliers glacés et bien sûr déneigés une seule fois par mois.

5

FOIRE AUX QUESTIONS

le Pharm.D. enfin dévoilé

Par l'équipe du Capsule

DISCLAIMER
L'opinion exprimée dans le cadre du prochain article peut ne pas être représentative de celle des autres étudiants. Il s'agit ici d'une opinion individualisée de l'équipe du Capsule. De même, notez bien que les opinions ne portent aucunement à jugement les enseignants assignés aux cours.

L'équipe du Capsule vous offre ici un fourre-tout d'informations pratico-pratiques pour vous préparer à devenir de parfaits petits étudiants à l'affût. Bonne lecture!

Il n'y a pas de question niaiseuse... alors le Capsule se les pose pour vous! Voici une série de questions qui vous évitera d'avoir à les poser aux habitués.

1. Devrais-je me procurer moi aussi un parrain?
Oui, tout à fait. Un parrain c'est quoi d'ailleurs? Non, ce n'est pas un chef de la mafia pharmaceutique. Un parrain est une personne qui saura vous guider en cas de doute. C'est quelqu'un qui vous conseillera tout au long de la session et qui vous fournira les «trucs du métier» essentiels. En plus, cela vous fait rencontrer du nouveau monde sympathique. Pourquoi se priver?

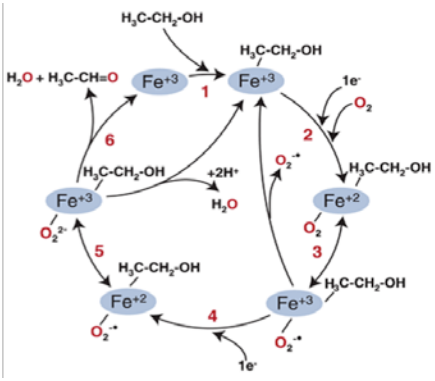
2. À quels endroits puis-je étudier?
Comme vous allez vite vous en rendre compte, l'agora du Pavillon Jean-Coutu n'est pas l'endroit idéal pour étudier. Les salles TE sont parfaites pour les travaux d'équipe, mais si vous voulez travailler seul, il vaut mieux les laisser aux groupes de gens, l'achalandage de ces salles pouvant, en temps d'examens, être assez impressionnant. La bibliothèque par excellence est de loin celle du HEC: spacieuse, de bon goût, elle donne quasiment envie d'étudier. Sinon, si vous ne voulez pas trop vous éloigner d'une salle d'examen et souhaitez être isolé, la bibliothèque du pavillon de maths juste à côté fera l'affaire.

> *« Poser une question qui ne se pose pas est la plus sûre façon de prouver qu'elle se pose*
>
> *- François Mitterrand*

3. Mes amis travaillent en pharmacie, devrais-je travailler moi aussi?
Ça dépend... si vous vous sentez surchargé et pensez que travailler en plus vous ferait vaciller sur la ligne du burnout, non. Mais si vous vous sentez d'attaque, travailler en pharmacie donne de l'expérience de travail ultra pertinente que l'étude théorique ne pourra jamais vous apporter. C'est comme étudier en étant payé, pratique non?

4. Je n'ai plus envie d'étudier. Où me détendre?
Ce n'est pas le nombre d'endroits qui manque! Premièrement, il y a le Pill Pub, notre café étudiant, où vous pourrez jouer au baby-foot ou juste s'étendre sur un de ses sofas en toute tranquillité. L'agora également présente son charme avec ses sièges confortables au bord des fenêtres. Sinon, proche de l'université, il y a tout plein d'endroits sympathiques tels la Maisonnée, le Tabascobar ou encore le Pub McCarold.

5. Est-ce que le cytochrome P450 2E1 me sera utile en pharmacie?
Oui! Ce cytochrome est votre ami qui vous permettra de dégrader l'alcool ingéré lors des pharmévènements.



6. Est-ce normal qu'après mon examen je me rappelle plus de grand-chose ?
OUI. La prévalence d'amnésie au sein de la population étudiante est remarquable, quoiqu'il y a toujours un ou deux encyclopédies vivantes avec une mémoire eidétique. Ceci n'a rien à voir avec la question 4.

7. Un ÉCOS, KOSSÉ ça?
Les ÉCOS sont des examens «pratiques» vous évaluant sur un cas-patient (une station). En gros, le chrono part, vous entrez dans une pièce, vous prenez quelques minutes de votre temps pour vous mettre en contexte et on vous évalue sur vos capacités à communiquer et sur la justesse des informations. L'examen comporte au total 3 stations de 10 minutes chacune et se rapprochent de beaucoup à ce que l'on pourrait être confronté en pharmacie communautaire en temps réel. Bref, c'est un examen stressant redouté par plusieurs élèves qui n'a lieu, heureusement, qu'une fois par année.

8. La question qui tue: devrais-je me tuer à la tâche?
À notre avis, non vraiment pas. Vous aurez beau essayer d'être à jour en tout, il y aura toujours quelque chose à «mieux comprendre» ou plus de choses à savoir par coeur. Pour contrer cette envie d'être «parfait» en tout, rappelez-vous que vous finirez tous pharmaciens et que la différence entre un A et un B, une fois sur le marché du travail, n'aura que bien peu d'impact dans votre vie.

9. Ça coûte combien un ami chez Jean-Coutu?
Vous n'avez pas à en acheter un, Jean Coutu est déjà votre ami

10. François Chalifour like tous mes posts sur Facebook, est-ce normal?
Oui, François Chalifour nous aime tous.

LE CODE MÉDICAMENT
édition Capsule

Connaissez-vous le Code Médicament? Non? Voilà l'occasion pour vous de l'apprendre. On vous présente ici notre version du Code Médicament, appliquée avec bon jugement à votre première année de pharmacie.

SOMNOLENCE
Peut occasionner de la somnolence ou diminuer votre temps de réaction. Évitez l'usage de l'alcool ou d'autres médicaments à effet tranquillisant.

CONTRE-INDICATION
Peut être néfaste pour votre santé.

DÉPENDANCE
Peut occasionner une habitude de consommation (c'est un cours généralement apprécié).

INTOLÉRANCE
Occasionne des maux gastro-intestinaux (cause possible: surconsommation de café ou stress).

CONSULTER VOTRE PHARMACIEN
Consultez votre pharmacien avant d'utiliser ce produit. Son mode d'emploi doit vous être expliqué (autrement dit, c'est un cours difficile).

DIABÈTE
Parrainage recommandé.

Automne 2014		
Les FNCH		On peut résumer ces cours en deux mots: travail autonome. Il y a aussi 2 écoles de pensée: Vander ou pas de Vander. À vous de voir à laquelle vous appartenez... Toutefois, ce que l'on peut vous dire avec sûreté, c'est que les gens réussissent aussi bien les uns que les autres, avec ou sans lecture. À vous de voir! P.S. Portez attention aux détails...
Pharmacien, professionnel de la santé		Honnêtement, ce cours, on pourrait franchement s'en passer. Enfin, libre à vous de l'aimer ou pas, mais de manière générale, ce n'est pas le plus populaire auprès des étudiants. On y voit les aspects plutôt sociologiques de la pharmacie... Armez-vous de café!
Le pharmacien et la loi	N/A	Des gens l'aiment, d'autres moins. Un cours assez chargé, mais intéressant et surtout pratique pour plus tard. Et si vous voulez vous faire un cadeau pour Noël, faites vos lectures au fur et à mesure.
Laboratoire - pratique professionnelle 1		Cours généralement apprécié de tous, les cours «oranges» sont les cours qui se rapprochent le plus du travail du pharmacien. On y apprend les «trucs du métier», entourés de pharmaciens praticiens dont l'expérience vous sera bénéfique. On joue carrément au pharmacien. Petit bémol: les ÉCOS (une fois par année seulement). On n'aime pas.
Services à la communauté 1A		Vous verrez dans les anciennes (et prochaines) éditions que le Capsule affectionne tout particulièrement ce cours... Ce dernier, principale source d'inspiration du très populaire «cours rose» est de loin notre chouchou. Vous aurez l'occasion d'entendre les commentaires des autres années pour vous faire une idée...

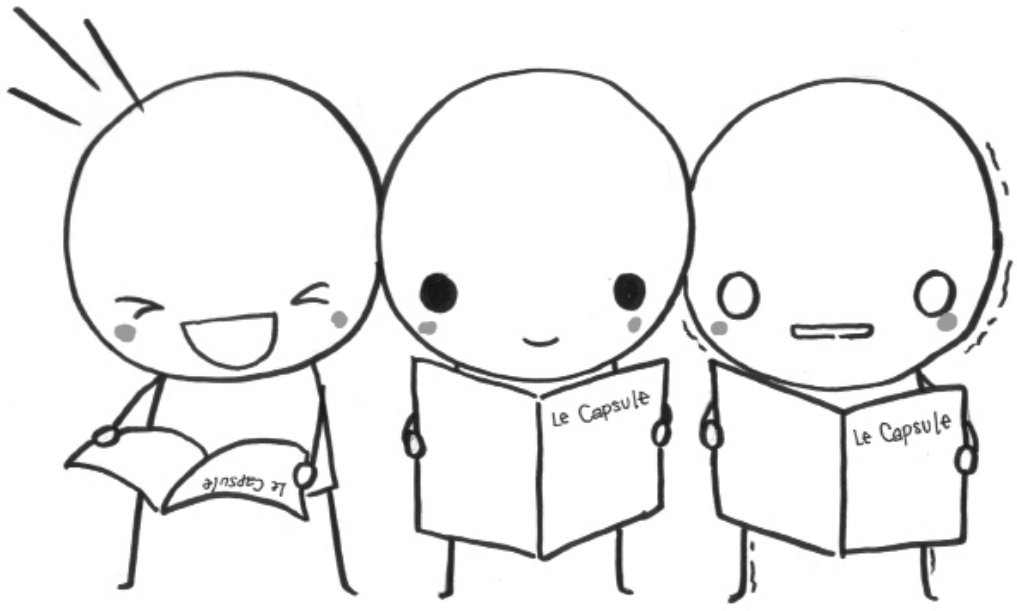
Hiver 2015		
LADMER 1		Cours de pharmacocinétique des médicaments... Autrefois en formule «travail autonome», le voilà maintenant un cours magistral. Cours d'équations et de calculs, ce n'est pas la tasse de thé de tous. Pas toujours évident à démêler, le niveau de difficulté est plus élevé en comparaison avec les autres cours étant donné la quantité inquiétante de notes de cours. Espérons que la formule ait changé pour vous! Enfin, si tel n'est pas le cas, le travail en équipe vous aidera certainement à mieux passer au travers. Conseil d'ami : si vous faites toutes les lectures «obligatoires», vous risquez de passer plusieurs mauvais quarts d'heure.
LADMER 2	N/A	Cours de galénique... en cours magistraux. Que dire sur ce cours? Écoute, prise de notes, étude, examens... Un classique, quoi! Ça devrait bien aller.
LADMER 3		Pour conclure en beauté la triade des LADMER, un petit cours de pharmacodynamie/chimie médicinale. Pour les amoureux des molécules et de la chimie, vous adorerez. Sinon, il s'agira d'un mal nécessaire.

Hiver 2015		
Soins pharmaceutiques: immunologie		Il s'agira de votre premier cours de soins!!! Après avoir vaincu les LADMER, vous serez bien heureux d'arriver à cette étape! Vous apprécierez ce cours en toute probabilité.
Le pharmacien et le patient		Sincèrement l'un des cours les plus aimés du Pharm.D., vous y apprendrez les techniques de communication vous permettant d'amener un patient à participer activement aux conseils pharmaceutiques. Vous verrez que les connaissances acquises dans le cadre de ce cours pourront vous être utiles même dans votre vie privée. C'est aussi dans ce cours que vous découvrirez un tout nouveau type d'examen: les ÉVOS.
Collaboration en sciences de la santé		Si vous comprenez que le travail d'équipe, c'est important et qu'il faut travailler avec les autres professionnels de la santé pour prodiguer de meilleurs soins aux patients, vous avez compris l'essentiel de ce cours.
Laboratoire – pratique professionnelle 2		Voir Laboratoire – pratique professionnelle 1
Services à la communauté 1B		Voir Services à la communauté 1A
Pratique pharmaceutique communautaire 1	N/A	Le stage obligatoire de première année! On l'aime parce que c'est dans le cadre de ce cours qu'on y pratiquera nos premiers vrais conseils pharmaceutiques, et on l'aime moins parce qu'il est en mai ou en juin, à un point où on tuerait pour avoir des vacances. Pour ceux qui ne travailleront pas en pharmacie, le stage vous permettra vraiment de consolider l'ensemble des connaissances vues durant l'année. Pour les habitués en pharmacie, cela serait peut-être un peu plus facile pour vous...

P.S. Les 3 LADMER sont des cours importants pour le cheminement de tout bon pharmacien. Ça vaut le coup d'essayer de bien comprendre et non de faire du bourrage de crâne.

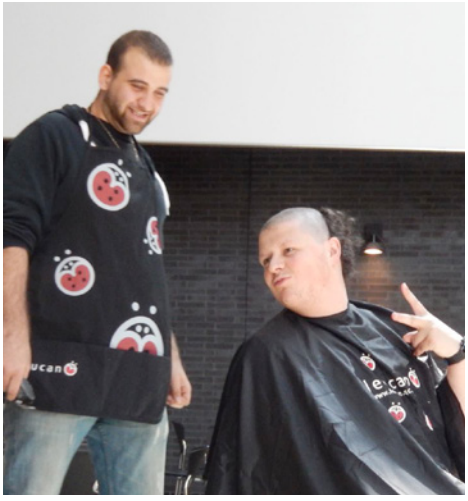
Quelques conseils pour l'étude...

- Faites attention au prof qui dit: «c'est pas à l'examen» (usez toutefois de bon sens, parfois c'est vrai, d'autres fois non).
- Prenez soin de votre santé mentale: par pitié, ne faites pas TOUTES les lectures ou du moins, si vous décidez de les faire quand même, ne perdez pas trop de temps à tout décortiquer en détail. Mettez vos priorités aux bonnes places.
- Hélas, le par cœur l'emporte parfois sur la compréhension. Il faut donc à l'occasion mettre de côté le «perfectionniste» en nous qui veut comprendre le pourquoi du comment et juste retenir ce qu'il y a à savoir. Sad but true.
- Attention à ce qui peut ressembler à la «phase séduction» d'un cours: «Ah, ça a pas l'air si pire que ça, il y a juste 5 UAs». La sous-estimation du nombre de choses à faire est quasi systématique.
- Il n'est pas nécessaire d'acheter tous les livres. Renseignez-vous auprès des plus vieux pour de bons conseils.



Défi têtes rasées *Leucan 2014*

Le Capsule tient à féliciter chaleureusement Elizabeth Jalbert et Christopher Kelly pour leur participation incroyable au défi têtes rasées. Leur effort collectif a permis d'amasser 4681$. Nous sommes extrêmement fiers de vous!



FRANK ET ERNEST

DE HÉRISSON ANONYME

SALUT, C'EST L'HÉRISSON ANONYME! JE SUIS LE CARICATURISTE DU CAPSULE DE CETTE ANNÉE SCOLAIRE. C'EST LA 1ÈRE FOIS QUE J'ENTREPRENDS UN PROJET COMME CELUI-CI. ÇA FAIT UN BON BOUT DE TEMPS QUE JE N'AI PAS PUISÉ DANS MON CÔTÉ CRÉATIF. JE NE SUIS PAS UN DESSINATEUR, NI UN ARTISTE GRAPHIQUE, ET JE NE PENSE PAS QUE JE SUIS DRÔLE NON PLUS. JE NE SUIS QU'UN ARTISTE ORDINAIRE AVEC UNE IMAGINATION DÉBORDANTE ET UN COEUR ASSEZ GRAND POUR AIDER UN AMI. PRENEZ EN NOTE QUE MON OEUVRE NE SERA PAS LIMITÉE À LA PHARMACIE.

PARVENEZ VOS QUESTIONS/COMMENTAIRES/FANMAIL/HATEMAIL AU « JOURNALCAPSULE@GMAIL.COM »

Les pharmévènements

BBQ de la rentrée

Premier événement de l'année, l'occasion pour parfaire nos connaissances entre cohortes.

Party de début de session

Anciennement nommé «Party Shooter», cet événement très attendu comblera les amateurs de fort! Habituellement précédé du «pré-shooter» où les équipes d'initiations se regroupent pour manger et boire ensemble, ce party est une réussite garantie! À ne pas manquer!

Party de fin de session

Le dernier party avant les looongues vacances de Noël... not. Avec les examens et le manque de sommeil dans le corps, c'est le genre de party où il ne faut pas tant d'alcool pour en ressentir les effets…

Les pharmévènements

(suite)

5 à 7 de la St-Valentin

Parce qu'en pharmacie, on s'aime et on aime ça se le dire, on a un 5 à 7 tout spécial où feutres et chandails blancs sont à l'honneur. Laissez l'artiste en vous s'exprimer! Peut-être aussi y rencontrerez-vous l'amour…

Parade de mode

Des beaux vêtements, des beaux gars, des belles filles, de la bonne musique et de la classe. Ne manquez surtout pas cet événement in et unique.

Autres pharmévènements à ne pas manquer!

*

Vins et fromages Si vous ne deviez qu'assister à un seul événement en pharmacie, c'est bien celui-là! Du style « soirée glamour», tout le monde se met sur son 36. C'est l'événement idéal pour y faire de belles photos de profil Facebook ;)

5 à 7 Les jeudis, faites place aux fameux 5 à 7 organisés par l'équipe du VP socio-culturel. Faites vous plaisir et venez faire votre tour!

Cabane à sucre Sirop d'érable, chemise à carreaux, alcool en grande quantité; les racines québécoises à leurs meilleures!

Talent Show Traditionnellement organisé par les premières années, le Talent Show est un spectacle où chacun et chacune a l'occasion de surprendre ses camarades en démontrant ses talents cachés. On y fête en même temps la fin de session.

PDW Pour Professional Development Week. Nouveauté cette année, il s'agit d'un évènement où toutes les facultés de pharmacie au Canada fraternisent dans un environnement compétitif et festif. Compétitions sportives et «intellectuelles», salon des exposants, conférences et partys costumés au rendez-vous!

Les cotisations institutionnelles automatiques non obligatoires

Par Magali Cloutier (III)

Les frais de scolarités sont inévitables lors de l'entrée à l'université, on les paye deux fois par année. Ils vident les comptes bancaires et nous donnent accès au savoir de l'université, mais on ne paye pas que les cours sur cette facture!

Frais de scolarité de services aux étudiants, d'association étudiante, de droits d'auteur, d'assurances, de soutien aux bibliothèques, d'amélioration de la vie étudiante, de technologie et de soutien, etc. Chacun de ces frais présente une utilité à la communauté universitaire.

Vous avez deux types de frais sur cette facture: obligatoire ou non-obligatoire. Pour ces derniers vous devez entreprendre des démarches pour les retirer de ladite facture si souhaité. Pour les premiers, aucun choix n'est offert, il faut les payer.

Mais où se trouve cette fameuse facture? Ne l'attendez pas dans votre boîte aux lettres, l'université a choisi de ne plus envoyer de facture papier aux quelque 42 684 étudiants (2010), ce qui représente une économie de papier considérable! Elle est cachée dans le centre étudiant, accessible via le portail étudiant! Dans l'onglet finances, il suffit de choisir l'option «interrogation compte».

Les frais non-obligatoires sont divers et marqués d'une étoile sur votre facture. Chacun de ces frais aide au développement et au maintien de la vie étudiante. Vos dons servent à financer plusieurs services offerts par les étudiants pour les étudiants. Avant de les retirer de votre facture je vous invite à vous documenter sur ces frais! Le choix de payer ou non ces frais doit s'inscrire autant dans vos valeurs que dans vos moyens financiers.

Vous avez les «petits frais» de quelques dollars chacun, pour lesquels vous devez vous déplacer au comptoir du «comité» pour demander votre remboursement si vous le désirez. Ils sont: la halte-garderie (le baluchon est un service de garderie réservé aux parents étudiants) et le journal Quartier libre, que vous pouvez retrouver gratuitement à plusieurs endroits autour du campus, et la radio étudiante (CISM) disponible au 89,3FM.

Ensuite, il y a les frais plus substantiels, mais aussi plus faciles à désister.

Le fonds d'amélioration de la vie étudiante (FAVE) est le premier de ces frais. Ils se détaillent à 25$ par session et servent entre autres à mettre en place des projets d'envergure. Ces projets sont sélectionnés par une équipe d'étudiants et des membres de la direction. Le fonds est divisé de la façon suivante: 60% est placé pour des projets ponctuels et des bourses, et 40% est placé dans un fonds de dotation spéciale; les intérêts seront utilisés pour des projets et non les cotisations des étudiants.

> *“Surtout, n'oubliez pas la date limite de paiement, soit les 15 octobre (session automne) et 15 février (session d'hiver)*

Le second frais est relatif à l'amélioration des services technologiques et informatiques, des collections des bibliothèques et de la qualité de la vie étudiante. Ces frais vous coûtent 6$ par crédit. Ils sont divisés de la façon suivante: 3$ à l'enveloppe de la DGTIC, 1$ aux projets technologiques et informatiques, 1$ au développement des bibliothèques et 1$ au développement de la vie étudiante.

La procédure de désistement pour ces deux frais est relativement simple. Il suffit d'aller sur le site du centre étudiant, vous identifier, descendre jusqu'à la rubrique «finances» et sélectionner «autorisations étudiants». Une fois sur la page, il faut choisir «désistement cano», sélectionner le frais souhaité et accepter le désistement.

Un autre frais sur votre facture est l'assurance de l'école. Celle-ci couvre différents soins médicaux, dentaires et de voyage. Vous pouvez garder l'entièreté de l'assurance, vous désister partiellement ou complètement pour une année ou à vie. Il faut considérer les différentes options en fonction des couvertures déjà en place pour vous, ex. assurances parentales, absence d'assurance, possibilité que l'assurance de vos parents cesse de vous couvrir avant la fin de vos études, etc. Vous avez jusqu'au 30 septembre pour choisir si vous conservez ou non cette assurance et devez vous désister sur leur site web (http://www.santeetudiante.com).

Surtout, n'oubliez pas la date limite de paiement, soit les 15 octobre (session automne) et 15 février (session d'hiver).

Pour ce qui est des frais obligatoires, je vous invite à visiter la page de l'université («Payez-Études») qui détaille les différents coûts de votre facture.

Pour payer, vous pouvez le faire en ligne via le site de votre institution bancaire (en ajoutant une facture), le numéro de référence sera votre matricule (disponible via le centre étudiant). Les deux autres modes de paiement sont via chèque posté à l'université ou par carte débit seulement au comptoir du 3e étage du pavillon J.-A.-DeSève.

Sur ce, je vous souhaite une bonne session.

Remerciements

Nous remercions les partenaires suivants pour leur soutien aux formations du comité exécutif de l'Association des étudiants en pharmacie.

Financière
Liberté 55

Une division de la London Life,
Compagnie d'Assurance-Vie

Robert Tozzi, planificateur financier
La Financière Liberté 55 et M. Tozzi

Desjardins

Coopérer pour créer l'avenir

Trucs et astuces pour l'adaptation à *la vie universitaire*

Par l'équipe du Capsule

La rentrée à l'université amène une vague de changements. Nouvel environnement, nouveaux amis, nouvelles expériences… Tout est une question d'adaptation. Pour augmenter vos chances de survie tout au long de ce périlleux voyage, prenez garde aux conseils de vos sempais voulant votre mort.

Stress

Un des changements auquel vous ferez face sera d'admettre que certaines méthodes d'études employées auparavant ne seront plus aussi efficaces, soit par manque de temps ou d'approfondissement de la matière. En effet, les cours défilent à vive allure et la quantité d'informations à retenir est phénoménale. Il ne faut pas avoir peur de changer des formules qui ont eu du succès dans le passé dès que vous constatez leurs failles dans ce nouvel environnement. Essayez de stimuler votre mémoire en ayant recours à vos sens auditifs et visuels. L'utilisation de fiches résumées ou de dessins peut vous aider. Vos amis constituent aussi une partie de la solution. Travaillez en équipe et partagez vos informations. Ceci vous permettra de consolider vos acquis et de combler vos lacunes.

Durant la première session, beaucoup de vos cours vous donneront de multiples périodes de travaux autonomes. Ces périodes vous permettent de gérer votre temps et d'avancer à votre rythme. Cette liberté représente une difficulté pour certains étudiants habitués aux cours magistraux qui leur permettent d'être encadrés par leur instructeur tout au long du processus d'apprentissage. N'ayez crainte, les guides d'apprentissage vous guideront dans vos études et permettront de cibler les éléments clés de la matière. Les objectifs d'apprentissage peuvent être de bonnes pistes d'études. Cependant, ces guides ne couvrent pas l'ensemble de la matière. Il ne faut pas négliger l'information transmise lors des cours synthèses ou contenue dans les présentations PowerPoint. Faire au moins un survol des lectures assignées serait une autre sage décision à adopter qui permet d'avoir une meilleure vision globale des concepts abordés.

Travail

Dès la première semaine, vous vous questionnerez sur les avantages ou désavantages du travail durant les études. Il est vrai que le travail en pharmacie permet d'intégrer les informations transmises et aide particulièrement à concrétiser les notions enseignées dans le cours de loi. Certains préfèreront s'habituer au rythme des études, puis travailler plus tard en été. Sachez que les deux choix sont tout aussi acceptables.

Lorsque viendra le temps d'entamer les premiers pas de votre carrière en pharmacie, il est important de garder en tête ces quelques points:

- Commencez quand vous êtes prêt, ne succombez pas à la pression exercée par les autres (autant les amis que les profs qui vantent les bienfaits du travail comme ATP);
- Ne vous surmenez pas;
- Connaissez vos limites;
- Travaillez dans une bannière qui vous convient;
- Les pharmacies à plus haut débit (ex: Jean-Coutu, Pharmaprix) ont une plus grande clientèle, vous mettant ainsi en contact avec des situations diversifiées. Par contre, l'achalandage vous laisse peu de temps à consacrer à certaines autres tâches qui s'avèrent intéressantes pour un étudiant en pharmacie (comme la rédaction d'opinions pharmaceutiques ou la pratique à donner des conseils);
- Les pharmacies un peu plus petites (ex: Proxim, Uniprix) desservent une plus petite clientèle, vous permettant ainsi de dédier plus de temps à chaque patient qui se présente. Cependant les opportunités sont moins nombreuses. Celles-ci permettent de s'habituer tranquillement au milieu et laissent plus de temps pour un apprentissage après du pharmacien;
- Assurez vous d'avoir une bonne relation avec les autres employés.

Conclusion

Les semaines se succèdent et les tâches deviennent rapidement des montagnes effrayantes à traverser. Celles-ci peuvent d'ailleurs empiéter sur les différentes autres facettes de votre vie si vous n'y portez pas conscience. Souvent, on donnerait tout pour une heure de plus par jour. L'important demeure pour le moins de prioriser… et de faire des sacrifices. Étudiez efficacement, consacrez du temps à ce qui est important pour vous et prenez soin de vous, mais surtout, profitez-en!

Mot de la présidente

Par Karina Savoie (III)

Vous avez surement entendu cette phrase maintes et maintes fois, mais vous êtes sur le point de vivre les plus belles années de votre vie. Vous avez la chance d'être dans un programme universitaire qui regroupe une des plus grosse associations étudiantes du campus!

Cette année, l'association vous offrira certainement l'occasion de socialiser lors des 5 @ 7 et de maganer votre foie dans les partys les plus endiablés de l'UdeM (#vinsetfromages), mais l'association étudiante ce n'est pas que ça. Nous vous offrons aussi une foule de services. Que ce soit le café étudiant, le journal étudiant, les activités humanitaires, les compétitions sportives, les impressions en groupe, le programme de tutorat ou les activités culturelles, nous sommes convaincus que chacun y trouvera son compte.

Entre les activités à organiser et les examens que le programme exige, une chose me pousse encore à sortir le nez de mes livres: l'avenir de la profession de pharmacien. Notre profession est en plein essor et nous, pharmaciens de demain, déciderons de la notoriété que nous allons lui donner dans les prochaines années. Cette année, l'association étudiante prend un virage un peu plus professionnel. En effet, nous vous offrirons la chance d'assister à des congrès où l'on parle de pharmacie et de participer à des interventions qui renforceront l'image du pharmacien auprès de la communauté. Comme je le dis souvent, profitons du grand bassin d'étudiants visionnaires tous réunis pour accomplir de belles et grandes choses pour notre avenir.

Bien entendu, pour accomplir toutes ces belles choses, l'association étudiante a besoin de VOUS. Vous êtes à la base des préoccupations du CEL, ne vous gênez pas pour venir nous donner vos impressions à tout moment. Également, plusieurs comités pourront vous accueillir à bras ouverts si vous avez le désir de vous impliquer dans la vie étudiante. Renseignez-vous auprès du CEL!

J'en profite également pour vous mentionner que vous pouvez trouver une foule d'informations sur notre site web: www.aepum.ca ainsi que sur notre page Facebook: AEPUM-PharmD.

Sur ces belles paroles, je vous souhaite une merveilleuse rentrée scolaire. Au plaisir de se rencontrer,

Karina Savoie

Présidente CEL-PharmD

Association des étudiants en pharmacie de l'Université de Montréal (AÉPUM)

AÉPUM 2014-2015

Nom Karina Savoie, présidente
Description du poste Je suis présidente du conseil exécutif local des étudiants en pharmacie que vous connaîtrez plutôt sous le diminutif de CEL-PharmD. Mon rôle est d'assurer la bonne cohésion au sein de notre équipe. Également, le président est une des personnes ressources pour les membres de la faculté. La tâche la plus importante de mon poste est de rediriger les étudiants vers les différentes ressources qui leur sont offertes sur le campus.
Ce que j'aime de pharmacie Le contact privilégié entre le pharmacien et le patient, la profession en plein essor, et pardessus tout le sourire sur les lèvres des patients lorsque j'ai pu leur faciliter la vie.
Ce que j'aime dans la vie Le café, le vin, mon chat et… les zucchinis.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) local de l'AÉPUM.
On me connaît pour ma tendance à vouloir m'impliquer dans tout.
Dans 10 ans, je me vois comme une pharmacienne impliquée dans l'avancement de la pratique pharmaceutique.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je suis capable de plier ma langue en quatre.
Conseil d'ami Pour savoir qu'une bière était de trop, il faut l'avoir bue

Nom Laurence Messier, secrétaire exécutive
Description du poste Je m'occupe un peu de tout ce qui touche l'organisation. Je vais rédiger les procès-verbaux, soit les notes prises pendant nos réunions, ainsi que les convocations aux assemblées et aux réunions du CEL. Je m'occupe aussi de consulter les courriels de l'AÉPUM et ainsi d'en assurer la communication aux autres membres.
Ce que j'aime de pharmacie La vie étudiante bien sûr, mais également le fait que notre profession est très diversifiée et nous permet un contact avec les patients.
Ce que j'aime dans la vie Les chats, faire du sport et faire le party.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) 5 à 7 et dans les salles TE.
On me connaît pour Il paraît que je suis stressée.
Dans 10 ans, je me vois comme pharmacienne, mais j'ai aucune idée à quel endroit!
Conseil d'ami La vie étudiante est aussi importante que les examens! Profitez-en et prenez des pauses d'étude pour venir aux 5 à 7 rencontrer des 2e et 3e années, ils vous aideront probablement plus que vous le pensez!

AÉPUM 2014-2015

Nom Magali Cloutier, trésorière
Description du poste Le trésorier assure la gestion de l'argent de l'AÉPUM. C'est lui qui élabore le budget, avec les demandes des comités et le maintient durant toute l'année. En tant que trésorière, je surveille les budgets et les dépenses des différents comités et du CEL-PharmD. Je m'occupe aussi de certains aspects légaux de l'association: impôts, registre des entreprises, etc.
Ce que j'aime de pharmacie Surtout l'aspect humain avec les patients, on prend le temps de s'investir dans les soins aux patients, d'assurer des suivis, de s'intéresser à eux afin de leur offrir des soins de qualité. Nous bâtissons des liens de confiance avec les patients et représentons parfois leurs premières ressources en santé, nous permettant de gérer les situations simples ou non urgentes et de référer un patient au bon moment vers les urgences ou leur médecin de famille.
Ce que j'aime dans la vie J'aime prendre le temps de cuisiner et de découvrir de nouveaux aliments ou de nouvelles façons de cuisiner. Lire un bon roman, écouter un bon film, jouer à des jeux de société avec des amis.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) une des salles TE au niveau de la mezzanine du pavillon Jean-Coutu avec un café et quelques amis.
On me connaît pour J'imagine pour la trésorerie du COCEP de l'an passé?
Dans 10 ans, je me vois comme Vivant dans une région plus ou moins éloignée du Québec, mère de famille idéalement de trois enfants, travaillant soit dans une petite pharmacie axée sur la clinique ou dans un centre hospitalier (je ne sais pas encore).
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi À ma connaissance rien.
Conseil d'ami Si vous êtes capable de gérer un emploi à temps partiel en même temps que vos études, je vous le conseille vivement. Cela permet d'intégrer les connaissances apprises en cours plus facilement, car on les applique directement au travail le soir ou la fin de semaine. Et profitez de votre PharmD.

Nom Marilie Chayer Vaillancourt, vice-présidente aux affaires externes
Description du poste Assez simple: mon cerveau contient un algorithme de chacune de vos pensées. C'est avec ça que je prends de grandes décisions politiques et socio-culturelles importantes! ... telles que notre enchantement face à la gratuité scolaire, notre prochaine GGI pour la démission de tout recteur de l'UdeM, notre enthousiasme face à l'autogestion et à l'absence de structure hiérarchique, bref une révolution pour l'anarchie! Mouahahaha...
Ben non, s't'une joke!
En fait, je suis tout simplement l'intermédiaire entre vous et les autres associations de l'UdeM via les instances de la FAÉCUM. Mais pour transmettre vos positions, mon algorithme n'est pas encore au point, donc venez aux assemblées générales et locales pour me donner des mandats... sinon, bien je ne peux pas deviner!
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) notre merveilleux café étudiant! ... ou aux ALs, AGs.

AÉPUM 2014-2015

Nom Michaël Cardinal, vice-président aux affaires corporatives

Description du poste Je suis chargé aux affaires corporatives. En gros, je suis le lien entre vous et les nombreux partenaires de notre association étudiante. De part leur généreuse contribution, nous arrivons à vous offrir plusieurs évènements et plusieurs services dont vous pourrez profiter tout au long de l'année! Entre autres, la chaaaarmante Caroline Savoie et moi organiserons plusieurs conférences ainsi que la journée carrière qui vous permettra d'en apprendre plus sur le grand monde de la pharmacie et sur les finances personnelles!

Ce que j'aime de pharmacie 200 personnes en contact régulièrement, ça donne une vie étudiante très intéressante! Pour ce qui est de la profession, avec l'obtention du Pharm.D. vient un éventail d'opportunités qui ne cesse de grandir au fur et à mesure que le pharmacien obtient la confiance du public. C'est donc un métier qui s'avère extrêmement passionnant!

Ce que j'aime dans la vie L'activité physique, les sciences, les paaaaartys, bref, un peu de tout!

Vous me trouverez le plus souvent dans (au) l'agora en train de jaser… question de procrastiner un peu.

On me connaît pour ma grande gueule, mes calls douteux et… par-dessus tout… mes belles fesses.

Dans 10 ans, je me vois comme L'avenir me le dira! Probablement entrepreneur, dans le domaine de la pharmacie je l'espère!

Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je suis intolérant aux bananes.

Conseil d'ami Ne m'offre surtout pas de banane.

Nom Caroline Savoie, vice-présidente aux affaires professionnelles

Description du poste En bref, je m'occupe de l'organisation des conférences qui se déroulent tout au long de l'année et de la mise en place de la Journée carrière qui se tient une journée à la session d'hiver, le tout en étroite collaboration avec Michaël, votre vice-président aux affaires corporatives.

Ce que j'aime de pharmacie La vie étudiante entre autres pour les nombreuses belles soirées, pour la chimie et la collégialité entre les étudiants, pour la quantité étonnante d'activités offertes qui nous permettent de découvrir la profession et pour les différentes opportunités de s'impliquer. Au niveau de la profession, j'aime l'impact qu'un petit conseil peut avoir sur le bien-être d'une personne et j'aime les différentes avenues que propose cette profession en plein changement.

Ce que j'aime dans la vie Cuisiner et manger, voyager, le tennis, la course et plein d'autres sports

Vous me trouverez le plus souvent dans (au) 5 à 7 et à tous les midis-conférences

Dans 10 ans, je me vois comme Je n'ai pas encore decidé, pharmacienne à l'hôpital? Ou peut-être propriétaire d'une pharmacie?

Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je viens de l'Abitibi (pour ceux qui ne savent pas: c'est au nord-ouest de la province… pas dans le bout de Québec ni dans le bout de la Gaspésie!)

Conseil d'ami On laisse les livres de côté un peu pour participer aux différents évènements organisés et pour s'impliquer. L'université ça passe vite et dans 10 ans vous ne vous rappellerez pas de la note que vous aviez eu pour votre examen de 1150 mais bien des liens tissés avec vos collègues et du vins et fromages (ok peut-être que ça vous ne vous en rappellerez pas non plus!)

AÉPUM 2014-2015

Nom Michael Ondrick, vice-président aux affaires socio-culturelles
Description du poste Mon poste consiste à organiser des évènements pour les étudiants en pharmacie dans le cadre de promouvoir leur vie sociale et leurs expériences culturelles.
Ce que j'aime de pharmacie J'adore qu'il y a toujours de quoi à faire, que ce soit des activités sportives, académiques, sociales ou culturelles. Ça fait en sorte qu'on forme de belles amitiés. J'aime aussi lorsque tout le monde s'aide entre eux parce qu'on veut le succès pour tous.
Ce que j'aime dans la vie J'adore presque tous les sports, la nature, voyager, être entre amis, faire le party et écouter des films.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) au gym, sur un terrain de volleyball, à la maisonnée, dans mon lit.
On me connaît pour Jouer aux sports et procrastiner l'étude.
Dans 10 ans, je me vois comme propriétaire de pharmacies.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je participe dans des compétions de saut à la perche.
Conseil d'ami L'expérience universitaire est incroyable et c'est maintenant qu'on forme des mémoires qui durent à vie, alors svp profitez-en au max!

Nom Philippe Arbour, vice-président aux affaires académiques
Description du poste Je suis la personne ressource en ce qui concerne vos problèmes ou vos interrogations de nature académique (révision de note, consultation d'examen, déroulement d'un cours). J'organise aussi conjointement avec Mme France Pérusse (conseillère en gestion des études du PharmD) et une équipe de tuteurs un programme de tutorat qui vise à répondre aux questionnements de tout étudiant quant au déroulement et au contenu des examens. Pour les premières, vous aurez la chance d'en entendre davantage par rapport à ce programme lors de la semaine de familiarisation. N'hésitez pas à venir me poser vos questions, j'aime ça jaser!
Ce que j'aime de pharmacie C'est un domaine stimulant qui est en plein changement. J'apprécie spécialement le contact avec le patient. La vie étudiante est particulièrement présente et animée à la Faculté de pharmacie de l'UdeM. Pour avoir déjà fréquenté l'École Polytechnique, nous n'avons rien à envier à nos voisins ingénieurs en terme d'évènements sociaux.
Ce que j'aime dans la vie Voyager (un vrai citoyen du monde), lire, rencontrer des gens, skier, Harry Potter (je n'accepte toujours pas le fait d'être un simple moldu).
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) une librairie d'occasion (on a tous un côté bohème) ou dans n'importe quel bar qui sert de la bonne bière.
On me connaît pour Mes bandanas!
Dans 10 ans, je me vois comme pharmacien! En fait, je n'aime pas trop me projeter dans le futur. Je suis un cliché vivant, mais je préfère prendre un jour à la fois. #unevieavivre
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Les tomates cerises me font vomir.
Conseil d'ami Je recommande à tout le monde de participer activement aux différentes activités organisées à la Faculté. C'est la meilleure façon de se faire des amis et de passer quatre belles années, difficiles certes, mais cool! Tourlou la gang!

AÉPUM 2014-2015

Nom Anis Ouyahia, représentant au conseil de faculté
Description du poste Je représente les étudiants au conseil de faculté qui se tient 2 fois par mois. Composé de professeurs, du doyen, du vice-doyen et d'étudiants, le conseil permet de voter des décisions apportées dans les sous-comités principalement. Je suis également en charge des élections qui se tiennent en avril.
Ce que j'aime de pharmacie Les opportunités très grandes que notre profession aura dans les prochaines années. Dans la faculté, j'aime bien l'ambiance festive-sérieuse. Un bel équilibre.
Ce que j'aime dans la vie Un fan de sport, de bonne bouffe et de lecture. Même si je devrais décrocher, j'aime beaucoup discuter de tout ce qui entoure le monde de la pharmacie, n'hésitez pas à venir m'en jaser.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) en train de siester au Pill Pub.
On me connaît pour mon chest et mes fesses... qu'on ne voit plus beaucoup depuis que la bédaine a pris sa place. On va travailler fort cette année pour le revoir dans les partys.
Dans 10 ans, je me vois comme un pharmacien ou autre professionnel de la santé qui travaillera dans différentes sphères.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je suis arrivé au Québec à l'âge de 7 ans et j'ai appris mon français en 6 mois environ et je baragouine 5 langues.
Conseil d'ami Le conseil que j'ai donné l'an dernier: Impliquez-vous… peu importe la manière. Cette année: Voyez très grand, mais restez toujours humble. Les succès sont souvent le fruit de petites rencontres et de gens qui nous ont donné cette tappe dans le dos qui nous a permis d'atteindre un autre niveau.

Nom Stéphanie Lepage, représentante sénior à l'Association canadienne des étudiants et internes en pharmacie (ACEIP-CAPSI)
Description du poste Mon rôle est d'assurer un lien solide entre les étudiants en pharmacie de l'UdeM ainsi que l'organisation pancanadienne des étudiants en pharmacie, soit l'ACEIP (ou CAPSI pour simplifier la prononciation). Il est donc de mon devoir de vous garder informé des différentes opportunités et services que l'association nationale a à vous offrir! De plus, je serai responsable avec ma Junior des inscriptions au PDW 2015 à Québec, du MSTP en mars et de la toute première édition de M. Pharmacie Montréal!
Ce que j'aime de pharmacie Ce que j'aime de la pharmacie, c'est surtout qu'elle ouvre des portes sur une panoplie d'opportunités: du travail clinique au développement d'une entreprise en passant par la recherche fondamentale ainsi que l'établissement de nouvelles normes (et plusieurs autres options)! C'est sûrement pour cela qu'il nous est si difficile de choisir un parcours précis pendant et même après avoir terminé nos quatre années!
Ce que j'aime dans la vie Dans la vie j'aime beaucoup jaser de vos vies et puis de la mienne aussi des fois, j'aime les soirées bien arrosées et surtout celles passées avec mes collègues étudiants en pharmacie, j'adore voyager et par-dessus tout j'adore manger au restaurant.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Pill Pub, puisque j'y travaille et que j'ai une incapacité phénoménale à me préparer un lunch le matin. Sinon, vous me trouverez à tous les évènements organisés par Mike votre VP socio, parce qu'il n'y a absolument rien de mieux qu'une belle soirée entre futurs pharmaciens pour détendre l'atmosphère et oublier vos

AÉPUM 2014-2015

résultats de 1150, néphro ou psychiatrie (dépendant de votre année).

On me connaît pour mes connaissances pour la restauration montréalaise, mon implication à la faculté et à l'association nationale et probablement mon amour inconditionnel des soirées huppées.

Dans 10 ans, je me vois comme pharmacienne dans le meilleure des mondes! Propriétaire? Peut-être. Clinicienne associée? Pourquoi pas. En recherche?... à voir. Difficile de se faire une idée claire avant la graduation selon moi!

Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi J'ai peur des antennes. Celles des télévisions autant que celles des insectes ou des homards. Elles sont tout simplement bizarres.

Conseil d'ami Évidemment je vous conseille de bien profiter de vos années en pharmacie. Mais ce que je vous souhaite vraiment, c'est de prendre le temps d'aller à la rencontre de vos collègues de classe. Les gens qui vous côtoient aujourd'hui le feront pour toute votre carrière, profitez-en pour tisser des liens serrés et découvrir leurs multiples facettes. Et finalement, apprenez les effets secondaires des médicaments par cœur pour vos examens, ça va vous donner plein de points.

Nom Camille Benoit, représentante junior à l'Association canadienne des étudiants et internes en pharmacie (ACEIP-CAPSI)

Description du poste Stéphanie et moi travaillons conjointement afin de représenter notre belle faculté de pharmacie au niveau national et de faire rayonner la profession de pharmacien de façon globale. Cette année, vous me verrez certainement en train de coordonner de multiples évènements auxquels vous êtes fortement conviés, tels que le PDW et le Mois de sensibilisation au travail du pharmacien!

Ce que j'aime de pharmacie J'aime ma future profession, pas simplement pour son aspect scientifique, mais aussi pour sa dimension humaine. Le pharmacien au Québec prend une place prédominante dans la vie du patient, ce qui est à la fois stimulant et valorisant.

Ce que j'aime dans la vie Savourer un bol de latte. Bouquiner jusqu'à pas d'heure. Acheter des CD au magasin. Regarder mon chat. Explorer une ville inconnue. Manger. Rire. Boire. Les choses bien simples, quoi!

Vous me trouverez le plus souvent dans (au) un petit café de Montréal, les yeux rivés à mes notes de cours et les écouteurs profondément enfoncés dans mes oreilles, en train de siroter une boisson hautement concentrée en caféine. Si je ne suis pas là, vous m'apercevrez au Pill Pub ou à la Maisonnée, décompressant autour d'une bonne broue.

On me connaît pour Mes cheveux roux et ma voix qui porte.

Dans 10 ans, je me vois comme pharmacienne, j'espère! Toutefois, le où et le comment restent à voir, ce qui rend la chose infiniment plus excitante.

Conseil d'ami Travaillez en pharmacie! Pour ceux qui ont déjà un emploi en tant qu'assistant technique, un jour par semaine suffira. Pour les autres qui n'en ont pas par paresse ou par peur de manquer de temps, je vous assure que vous partez d'une longueur d'avance immense dans la plupart de vos cours avec ce bagage. De même, vos connaissances augmenteront de façon exponentielle au fur et à mesure que l'année avancera. Ce n'est pas une perte de temps, c'est un investissement!

AÉPUM 2014-2015

Nom Sophie Lachapelle (alias Lasch), représentante du comité humanitaire
Description du poste Ensemble nous organiserons des d'événements à but non-lucratif qui vous motiveront à vous impliquer dans votre communauté et à faire votre bonne action quotidienne.
Ce que j'aime de pharmacie Le fait qu'on apprend à apprécier et à profiter au maximum des brefs moments de repos qu'on a.
Ce que j'aime dans la vie Les défis.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) Jamais à la même place, mais souvent à l'extérieur!
On me connaît pour La co-organisation des grosses bouffes du Massif, Milton le chien Mira, mon grand sourire, parce que je suis bin smat.
Dans 10 ans, je me vois comme une pharmacienne en milieu hospitalier, impliquée dans sa communauté, mère de famille, avec des petits chats, un chien et un lama.
Conseil d'ami Impliquez vous non seulement dans le domaine humanitaire de l'AÉPUM, mais aussi dans toutes les activités socio-culturelles! Vous ferez de belles rencontres!

Nom Alexandre Chadi, représentant aux instances professionnelles
Description du poste J'ai la tâche de créer des liens entre les étudiants de pharmacie de Montréal et les différents organismes tels l'OPQ, l'APES et l'AQPP.
Ce que j'aime de pharmacie Les gens, l'atmosphère de coopération, les événements sociaux, l'horaire flexible de pharmacie et le travail autonome!
Ce que j'aime dans la vie Le sport, le plein air, les camps de vacances, faire du social.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) l'agora, le café étudiant ou au CEPSUM!
On me connaît pour le gars qui aime bien s'impliquer dans un peu tout et qui aime parler à tout le monde!
Dans 10 ans, je me vois comme un pharmacien un peu hyperactif qui aime s'impliquer dans de milliers de projets en pharmacie communautaire... et probablement propriétaire.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi J'ai pris plusieurs années de cours de salsa et je t'enseigne quand tu veux!
Conseil d'ami Aie du plaisir dans tes études et ne passe pas trop de temps à étudier! La pharmacie c'est bien plus qu'un programme difficile, c'est 4 belles années où tu peux apprendre à connaître des gens super et t'impliquer dans une multitude de comités. Les événements organisés par l'AÉPUM sont une très bonne façon de se distraire alors n'hésite pas à y aller même si tu ne connais pas beaucoup de gens.

AÉPUM 2014-2015

Nom Émilie Mégrourèche, représentante du comité sportif
Description du poste Je suis en charge de l'organisation des événements sportifs à la faculté comme les Interfacs et les séances de sport bimensuelles. De plus, je suis aussi responsable de l'organisation de la formation RCR.
Ce que j'aime de pharmacie J'aime être entourée de gens motivés par ce qu'ils font, des gens impliqués pleins de nouvelles idées. J'aime aussi savoir que ce que je fais a de l'importance et fait une différence dans la vie des gens. La pharmacie, en plus d'être une science complexe, m'offre la chance d'entrer en relation d'aide avec les gens et c'est ce qui me plaît le plus.
Ce que j'aime dans la vie J'aime courir dehors en hiver, me réveiller et rester en pyjama toute la journée, faire le mot fléché dans la Presse, marcher dans la rue tôt le matin, manger des sushis, apprendre de nouvelles choses, regarder une capsule video TED, manger le gâteau au fromage du Rockaberry, aller au Crossfit TMR le dimanche matin, manger du pâté chinois, voir des amis, aller au CEPSUM, regarder un match de hockey, jouer au flagfootball, aller chanter au karaoké à la Maisonnée le jeudi soir, passer du temps avec mon frère, aller à mon chalet, conduire, écouter de la musique et passer du temps en famille.
Vous me trouverez le plus souvent dans (au) la bibliothèque, au CEPSUM, à mon chalet ou à la pharmacie. Les jeudis soirs vous me trouverez probablement à la Maisonnée ;)
On me connaît pour ma bonne humeur et mon bec sucré.
Dans 10 ans, je me vois comme pharmacienne en établissement de santé à la tête d'une grande équipe de recherche.
Une chose que les gens seraient surpris d'apprendre sur moi Je suis dans la vidéo officielle de Coldplay "A sky full of stars" (1min2sec hihihi!) et je suis aussi capable de faire bouger mes oreilles!
Conseil d'ami La famille et les amis, c'est ce qu'il y a de plus important!

Remerciements

Chers étudiants et étudiantes,

J'aimerais tout d'abord remercier tout ceux et celles qui ont participé aux initiations ainsi qu'au barbecue de la rentrée. Sans votre participation, l'évènement n'aurait pu connaitre un tel succès. J'aimerais également souligner la contribution de nos nombreux commanditaires: Pharmaprix, Jean Coutu, la Banque Nationale du Canada, les pharmacies Proxim de St-Donat et de Ste-Rose, la clinique dentaire familiale Claridents de même que le restaurant Frites Alors de l'arrondissement Côte-des-Neiges. En effet, c'est grâce à leurs généreux dons que nous avons pu organiser les festivités entourant la semaine de familiarisation et celles-ci n'auraient pu être si réussies en l'absence de ces partenariats.

Sur ce, je souhaite la bienvenue dans notre programme aux nouveaux étudiants et une bonne rentrée à tous!

Cordialement,

Maxime Legendre-Jobidon
Responsable du corporatif
Comité des initiations

Proxim St-Donat Ste-Rose

PHARMAPRIX

Remerciements

OTA-Q

Par Johnson Kuan (II)

Chers étudiants du Pharm. D.,

Voici une nouvelle section du Capsule, Ota-Q. En japonais, le mot «Otaku» (prononcé oh-ta-cou) est un terme utilisé pour des gens qui ont un intérêt obsessif pour les mangas et les animes (animations japonaises). Ce que je tente de faire avec cette nouvelle section, c'est de vous introduire à cette culture. Simplement dit, je voudrais briser le concept que les animes et les mangas ne sont adressés qu'aux enfants. Il y a beaucoup de belles histoires qui ont une très grande valeur artistique! Pour ceux qui sont déjà fanatiques de ces œuvres, je vous invite à écrire des articles et des critiques pour m'aider à répandre notre passion pour cet art (envoyez-les à w.y.j.kuan@gmail.com). Merci et bonne lecture!

Voici 5 recommandations d'animes et de mangas. Pour ceux qui sont outragés que je n'ai pas mis votre titre préféré, envoyez-moi un message sur Facebook ou par e-mail et je vais essayer de l'ajouter dans les prochains numéros du Capsule.

Johnson

Code Geass

 # Épisodes 24 (saison 1) et 24 (saison 2, R2)
Genre Action, drame, fantaisie, psychologie, science-fiction
Source Original
L'histoire Dans un univers parallèle, les Amériques, la Nouvelle-Zélande et les Philippines se rejoignent pour former l'Empire Britannien. Cette nouvelle nation, une puissance miliaire mondiale, contrôle plus d'un tiers des territoires. Durant le 21e siècle, l'Empire lance une invasion contre le Japon. La conquête fut rapide grâce à la puissance de leur nouvelle arme, des robots géants nommés Knightmare Frames. Le Japon devient alors l'aire 11 de Britannia et ses habitants sont dorénavant réduits à de simples Elevens. Un jeune Britannien vivant au Japon, Lelouch, promet à son ami Suzaku la destruction imminente de l'Empire Britannien.

Fullmetal Alchemist: Brotherhood

 # Épisodes 64
 # Volumes (manga) 27
Genre Aventure, fantaisie, science-fiction
Source Manga
L'histoire Deux frères, Edward Elric (l'aîné) et Alphonse Elric (le cadet) perdent leur mère en raison d'une maladie incurable. Avec le pouvoir de l'alchimie, ils tentent l'acte tabou de ressusciter leur mère. Cette tentative échoue et, par conséquent, Edward perd sa jambe gauche et Alphonse, son corps au complet. Ce dernier n'a pas le choix d'attacher son âme à une armure afin de rester en vie, et cette solution requiert un sacrifice énorme de la part d'Edward, qui doit renoncer à son bras droit. Les deux frères, brisés par le désespoir et le deuil, partent ensuite vers la Capitale en quête d'informations sur la pierre philosophale qui leur permettra de retrouver leur corps original.

AnoHana

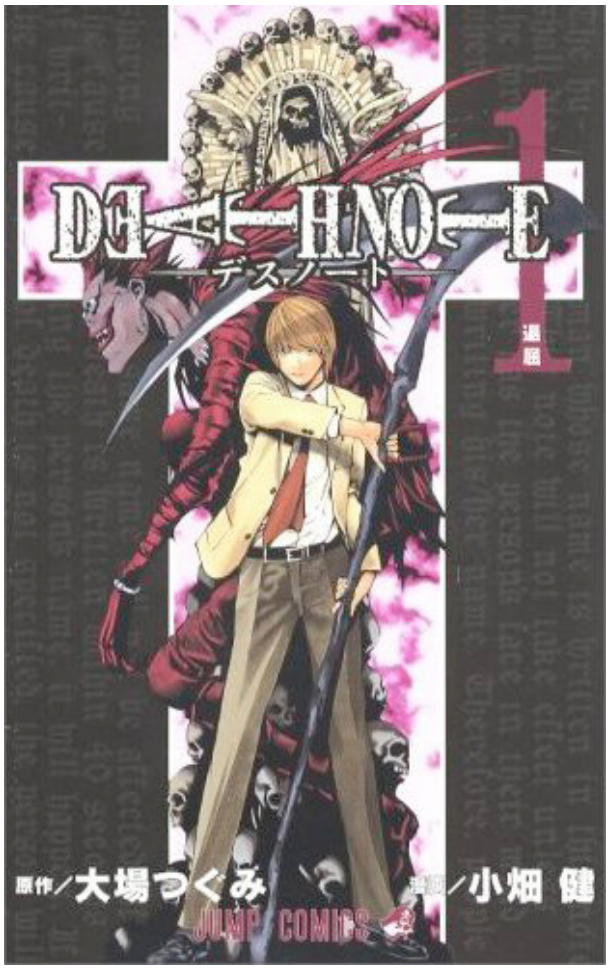
 # Épisodes 11
Genre Drame, fantastique
Source Original
L'histoire Un groupe de six amis est brisé à jamais suite à la mort accidentelle de leur amie Menma. Dix ans plus tard, Jinta Yadomi, le chef de ce groupe nommé «Super Busters Pacifique» est maintenant un hikikomori, terme japonais désignant une personne qui souffre d'agoraphobie extrême. Un jour, il voit appaître l'esprit errant de Menma. Celle-ci veut réaliser un vœu qu'elle n'a pas pu exaucé lorsqu'elle était encore en vie. Elle demande l'aide de Jinta, qui se voit confié la tâche difficile de réunir l'ancien groupe afin de réaliser le souhait de leur défunte amie.

Slam Dunk

 # Volumes 31
Genre Sports, comédie, drame
L'histoire Hanamichi Sakuragi, étudiant en 1ère année au lycée, est un voyou immature reconnu pour s'être fait rejeté par cent filles (oui, 100). Un jour, ce jeune délinquant rencontre Haruko Akagi, une fille fanatique du basketball et tombe instantanément amoureux. De son côté, Haruko est impressionnée par la prouesse athlétique de Hanamichi malgré son manque de maturité. Elle tente alors d'initier ce dernier au basketball, auquel il se met avec ardeur. Avec son rival Rukawa et le grand frère de Haruko, Hanamichi tente de dominer le monde du basketball au Japon.

Death Note

 # Volumes 13
Genre Policier, mystère, surnaturel, fantastique
L'histoire Imaginez un cahier qui a le pouvoir de tuer la personne dont le nom y est inscrit. Le concept de base est très simple: écrivez le nom de quelqu'un que vous connaissez et dans les vingt prochaines secondes, si vous n'avez pas spécifié la raison de la mort, cette personne va mourir d'une crise cardiaque. L'histoire débute quand un adolescent, Light Yagami, trouve en sa possession ce fameux cahier. Dégoûté par la criminalité, il décide alors d'éradiquer les criminels de ce monde avec cette arme puissante. Cependant, il devient une entité ironique car lui-même se transforme en criminel en tuant.



Images courtoisie de Aniplex, Bandai Entertainment, Jump Comics et Shueisha

Le chef-d'œuvre qu'est *L'attaque des Titans*

Par Elicia Sarkis (II)

Il y a déjà quelques années que j'ai été initiée à l'univers des mangas et des animes. Lorsque j'ai commencé à m'intéresser à cet aspect de la culture japonaise, j'ai remarqué une certaine frénésie dans le monde des passionnés de mangas – les Otakus. Cette vague d'enthousiasme, qui était alors impossible à comprendre pour une amatrice comme moi, était causée par la récente sortie de l'adaptation animée du manga populaire «Death Note». Cette année, les Otakus se sont déchaînés de façon similaire et n'ont qu'un titre à leurs lèvres: «L'attaque des Titans» (ou «Shingeki no Kyojin» dans la langue d'origine), l'adaptation animée du manga illustré et écrit par Hajime Isayama. Aujourd'hui, je comprends l'emballement qu'a causé «Death Note» et je n'ai aucune honte à proliférer cet engouement pour l'anime «L'attaque des Titans». Âmes trop sensibles s'abstenir!

L'histoire

L'histoire débute en 743, dans un univers parallèle, quand l'humanité se trouve en voie d'extinction après l'apparition mystérieuse de Titans, des créatures humanoïdes mesurant de trois à quinze mètres, qui mangent et tuent les humains. Les survivants se voient alors obligés de construire trois gigantesques murailles (Maria, Rose et Sina) autour de leur capitale pour survivre et se protéger de leurs prédateurs. Une centaine d'années plus tard, en l'an 845, les Titans brisent la muraille Maria et attaquent la civilisation humaine. Eren Jaeger, le personnage principal de l'histoire, et Mikasa Ackerman, sa sœur adoptive, alors âgés d'une dizaine d'années, voient leur mère se faire manger par un Titan. Accompagné des survivants de l'attaque et de leur ami Armin Arlert, ils retraitent vers la muraille Rose. C'est alors qu'Eren, furieux, promet de se venger et de tuer tous les Titans. Quelques années plus tard, il s'engage dans l'armée et forme la 104e Brigade d'entraînement avec Mikasa, Armin et d'autres recrues. Plus tard, les recrues se verront offrir trois choix: se joindre à la Brigade Spéciale qui protège les autorités royales, se joindre à la Garnison qui protège la ville ou se joindre au Bataillon d'exploration qui enquête sur les Titans.

Les personnages

«L'attaque des Titans» est centré sur les membres de la 104e Brigade d'entraînement et leur combat contre les Titans. Les personnages sont très nombreux, mais ils sont tous incroyablement bien développés quant à leur personnalité, leurs compétences et leur passé varié. Leur variété peut d'ailleurs être perçue à travers les trois personnages principaux. Premièrement, Eren Jaeger est déterminé, impulsif et rêveur. Déterminé à tuer tous les Titans et à venger la mort de sa mère, il ne réfléchit pas avant d'amorcer un combat contre un Titan. D'ailleurs, il rêve d'explorer le monde à l'extérieur des murailles. Deuxièmement, Mikasa Ackerman, sœur adoptive d'Eren et seule survivante d'un clan oriental, est un prodige au combat. Sa technique est impeccable et elle reste calme même si la

panique l'entoure. Très attachée à Eren, elle jure de le protéger et le suit dans sa bataille contre les Titans. Finalement, Armin Arlert est le meilleur ami d'Eren. Étant faible physiquement, il se sous-estime et se trouve inutile. Cependant, il sauve souvent ses amis grâce à son intelligence inégalée et à son stratagème. Il partage aussi le rêve d'Eren de s'aventurer à l'extérieur des murailles.

Les émotions

Ainsi, dans «L'attaque des Titans», l'humanité se trouve dans une situation apocalyptique où les personnages, peu importe leur popularité, ne sont pas à l'abri de la mort. C'est impossible de savoir quel personnage sera le prochain à connaître une mort atroce, ce qui maintient le suspense et la surprise tout au long des épisodes et

qui rend l'histoire unique. Les humains n'ont pas beaucoup de connaissances sur les Titans. Ils se lancent dans une bataille remplie de mystères et ils doivent sacrifier des vies et faire face à beaucoup de défaites, ne serait-ce que pour des récompenses minuscules, pour trouver un indice sur un mystère ou pour gagner une petite lueur d'espoir. Le désespoir et la terreur des personnages peuvent être ressentis alors qu'ils sont conscients de la fragilité des humains face à des êtres presque indestructibles. Ils réalisent que seuls leur rêve de liberté et leur désir de voir le monde extérieur les poussent à ne pas abandonner espoir. Malgré la menace imminente des Titans, d'autres obstacles s'ajoutent à l'intérieur des murs. Alors qu'il aurait été avantageux que les humains allient leurs forces, les personnages vont devoir se méfier de ceux qui ne révèlent pas tout ce qu'ils savent. Ils vont faire face à des trahisons, des complots et des conspirations qui mettront leur vie en danger.

> *« Le détail, souvent absent dans les animes populaires, y est très impressionnant*

L'animation et la trame sonore

Un autre aspect unique de «L'attaque des Titans» est la qualité supérieure de l'animation. Le détail, souvent absent dans les animes populaires, y est très impressionnant, que ce soit dans la composition des personnages et des arrière-plans magnifiques ou dans la vibrance des couleurs. Le mouvement des personnages et de l'équipement lors des scènes d'action est fluide. Puis, les scènes sont accompagnées d'une trame sonore extraordinaire qui correspond parfaitement aux émotions reflétées. Cette trame sonore a notamment été composée par Sawano Hiroyuki, un compositeur et musicien de renom qui a travaillé sur plusieurs adaptations animées, séries télévisées et films tels que «Blue Exorcist», «Kill la Kill», «Soul Link», «Guilty Crown» et «Team Medical Dragon» pour en nommer quelques-uns.

Bref, l'histoire originale, les personnages variés, les sensations fortes ainsi que l'animation et la trame sonore exceptionnelles font de «L'attaque des Titans» un chef-d'œuvre en matière d'animation japonaise qui mérite qu'on s'y attarde, qu'on soit passionné de mangas et d'animes ou pas. ❧

Voici un lien vers la bande-annonce de «L'attaque des Titans» : https://www.youtube.com/watch?v=af6O_McpSEA

Voici un lien vers une composition de Sawano Hiroyuki : https://www.youtube.com/watch?v=K95QnQz_NXs

Images courtoisie de Crunchyroll

Le Club des Jeunes Entrepreneurs

Une initiative de Pharmapar

C'est en 2013 que Pharmapar, en collaboration avec les associations étudiantes des programmes en pharmacie de l'UdeM et de l'ULaval, **crée le tout premier regroupement d'étudiants ayant pour désir professionnel de devenir pharmaciens propriétaires.**

Pourquoi avoir créé le CJE?

Bien que très complets côté profession, les programmes en pharmacie ne vous offrent pas toujours la possibilité de travailler votre côté ***entrepreneur***. Et, comme devenir pharmacien propriétaire au Québec demande inévitablement de posséder certaines qualités en **gestion**, nous désirons vous aider à pallier ce manque en vous fournissant **conseils et outils pratiques quant à l'obtention d'une pharmacie.**

Qu'est-ce qu'implique une inscription au CJE?

- Une invitation VIP aux **activités bisannuelles gratuites** organisées par le Club;
- Un abonnement à **l'infolettre mensuelle** du CJE, incluant témoignages de pharmaciens propriétaires et articles sur l'entrepreneuriat et la gestion;
- Une invitation au **groupe Facebook privé** du Club;
- La possibilité, sur demande, d'être **mis en contact avec des pharmaciens propriétaires** recherchant un pharmacien ou un associé.

Comment s'inscrire au CJE?

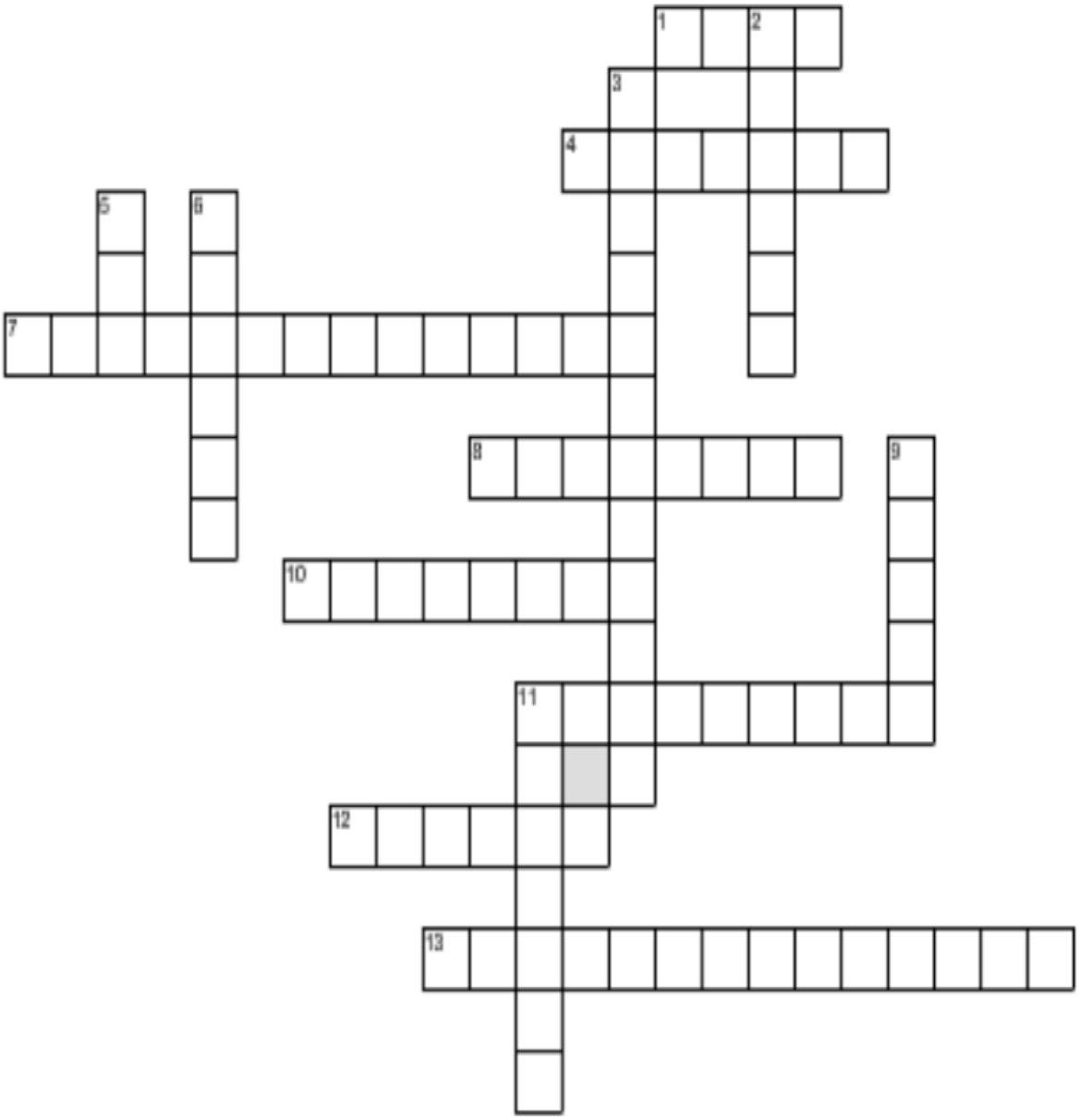
Le seul critère pour accéder au CJE? Votre **motivation**!
C'est pourquoi nous vous demandons de remplir un formulaire d'inscription, lequel nous permet de mieux vous connaître, mais aussi de mieux cerner vos besoins et vos lacunes en gestion, afin de vous proposer des articles et des outils qui répondront à **vos besoins**.

Le prochain événement du CJE de Montréal aura lieu le 17 septembre. Pour y participer, vous devez nécessairement être MEMBRE du CJE. Pour recevoir le formulaire d'inscription, ou pour plus d'information sur le CJE et ses événements, écrivez-nous à cje@pharmapar.ca.

CLUB DES JEUNES ENTREPRENEURS
Pharm. D.

Mots croisés pharmaceutiques

Par Isabelle Toupin (II)



Horizontal

1. Initiales du cours jaune de la première session du Pharm.D.
4. Notre café étudiant
7. Substance privilégiée pour faire abaisser la fièvre des petits
8. Site Internet qui deviendra ton pire ennemi
10. Jeu le plus populaire du Pill Pub
11. Bar où l'on se retrouve suite aux 5 à 7
12. Aussi connu sous le nom de docusate de sodium
13. Le plus grand péché durant nos études

Vertical

2. Centre sportif de l'université
3. Produit de santé naturel le plus utilisé comme exemple de contre-indication
5. Saison dans laquelle nous nous trouvons encore
6. Nombre d'années au Pharm.D.
9. Type de temps qui deviendra une denrée rare
11. Ce que l'on possède tous maintenant

Recettes pharmaceutiques

Par Clara Elchebly (IV)

L'été, de bons fruits et légumes fraîchement cueillis en sol québécois représentent une véritable joie culinaire. Ainsi, pour les journées plus fraîches de l'été, n'hésitez pas à allumer votre four pour profiter pleinement de légumes farcis. Suivis d'une recette de dessert facile à faire et délicieuse, redécouvrez les petits fruits et les noix!

Tomates et poivrons farcis

INGRÉDIENTS

- 200 g de viande hachée
- 2 tomates
- 2 poivrons
- 1 oignon
- 30 g de riz
- Persil
- 1 c. à thé de concentré de tomates
- Fromage râpé
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Laver et décalotter les tomates et les poivrons. Conserver les rondelles des légumes.
3. Vider les tomates et hacher finement la chair. Rincer les poivrons après en avoir enlevé les graines.
4. Tailler l'oignon en dés. Le faire rissoler, puis ajouter la viande et faire revenir le tout.
5. Verser la chair des tomates, le riz, le persil et ½ tasse d'eau. Saler, poivrer et laisser mijoter.
6. Remplir les tomates et les poivrons de farce, les disposer dans un plat allant au four et les parsemer de fromage râpé. Couronner les légumes de la rondelle retirée.
7. Mettre au four pour 1 heure ou moins si vous préférez les légumes encore croquants. Servir chaud.

Variante

Utilisez des légumes de saison, tant qu'ils soient assez gros pour être farcis. Si les légumes sont très gros, coupez-les en deux.

Recettes pharmaceutiques

(suite)

Par Clara Elchebly (IV)

Crème de riz à la fleur d'oranger

INGRÉDIENTS

- 750 mL de lait
- 2,5 c. à soupe de farine de riz
- 75 g de sucre
- Eau de fleur d'oranger
- Pistaches

PRÉPARATION

1. Diluer la farine de riz dans un petit peu de lait froid.
2. Dans une casserole, mélanger le lait, le sucre et le riz dilué.
3. En remuant sans cesse, cuire à feu doux jusqu'à ébullition, ou jusqu'à l'épaississement souhaité.
4. Retirer du feu et parfumer avec de l'eau de fleur d'oranger selon le goût.
5. Répartir dans des ramequins et laisser refroidir.
6. Avant de servir, décorer de pistaches concassées.

Variantes

Vous pouvez remplacer l'eau de fleur d'oranger par de l'eau de rose.
Remplacez les pistaches par des fruits rouges, des amandes, des noisettes, des dragées, etc.
Variez la quantité de farine de riz pour obtenir diverses consistances.

Horoscope pharmaceutique

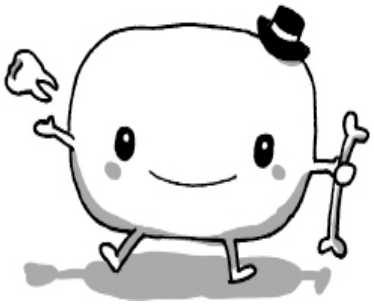
Générateur d'horoscope d'une base de données pharmaceutiques

Image courtoisie de NASA et ESA

L'horoscope qui suit tente de prédire les événements déroulant de août 2014 à fin septembre 2014. Comment ça marche? Un médicament vous a été prescrit selon le mois de votre date de naissance. Par exemple, si vous êtes nés en janvier, le Carbocal vous a été prescrit.

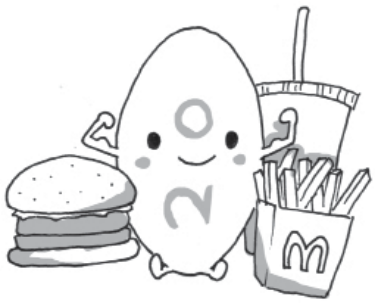
MOIS DE NAISSANCE	Rx
Janvier	Carbocal (calcium/vitamine D)
Février	Lipitor (atorvastatin)
Mars	Alesse (lévonorgestrel - éthinylœstradiol)
Avril	Ritalin (méthylphénidate)
Mai	Naprosyn (naproxen)
Juin	Flonase (propionate de fluticasone)
Juillet	Biaxin (clarithromycine)
Août	Effexor (venlafaxine)
Septembre	Deltasone (prednisone)
Octobre	Flovent (fluticasone)
Novembre	Zocor (simvastatin)
Décembre	Actonel (risédronate)

Carbocal (calcium/vitamine D)



Vous savez mes chéris, ce n'est pas parce qu'on vient d'être accepté en pharmacie qu'on a soudainement le salaire d'un pharmacien, vous êtes un étudiant cassé pour l'instant, pas besoin d'acheter un beau char, du beau linge ou encore un chameau pour vous rendre heureux. Les bières à 2$ des 5 à 7 sauront amplement vous combler le temps de vos études, avec en prime, pour le plaisir de ces demoiselles (pas tant que ça en fait mais bon ils croient que oui et on veut pas leur briser le cœur), des pharmaciens en chest sans qu'on sache vraiment pourquoi.

Lipitor (atorvastatine)



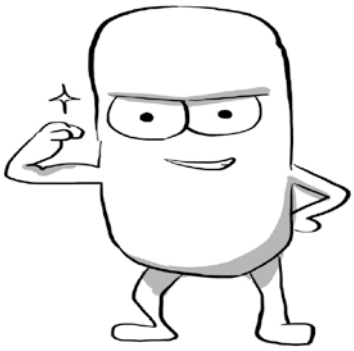
En cette période de nouvelles rencontres, votre cœur bat la chamade devant cette toute nouvelle personne que vous venez de rencontrer. Après des années de «wedgies» et de blagues douteuses de «barniques», les nerds sont à la mode, et vous êtes chanceux, vous êtes entourés de la crème de la crème du sexy geek/geekette sorti de ses livres le temps de la semaine de familiarisation. Les trois années à venir avec ce troupeau là ne devrait pas être si pire après tout! Allez donc lui parlez avant que les papillons dans votre estomac vous étourdissent trop.

Alesse (lévonorgestrel - éthinylœstradiol)

Certaines personnes voient la vie avec des «beer googles» après quelques verres, d'autres optimistes la voient avec des lunettes roses irréalistes, et certains politiciens sont purement et simplement aveugles (byebye G. Tremblay). Vous, vous êtes chanceux, vous êtes des rares réalistes de ce monde. Les réalistes et autres lucides ont comme vous la chance d'un avenir radieux, autant utiliser ça à bon escient. Vous êtes prêt, vous allez changer la face de la vie étudiante, ils cherchent du monde au café vous savez.

Ritalin (méthylphénidate)

Vous n'avez jamais été un chanceux. Sortir dehors veux dire pour vous qu'un oiseau incontinent passera au-dessus de vous. Quand vous jouiez à la cachette barbecue, c'était toujours la personne qui avait mauvaise haleine qui vous trouvait. Les meubles sautaient devant vos petits orteils, surtout si c'était des meubles en métal. N'ayez crainte, la chance tournera bientôt et changera votre vie. C'est le moment de vous lancer dans quelque chose de nouveau, comme un nouveau programme (ça tombe bien!), ou encore le journal étudiant se cherche des nouveaux collaborateurs, vous êtes les bienvenus.



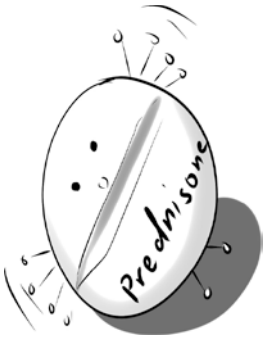
Naprosyn (naproxène)
Les gens vous reprochent d'être égoïste, mais en être-vous sûr? Il est peut-être temps d'analyser votre comportement pour vérifier la véracité de ces dires. Ces derniers temps, vous êtes-vous surpris à voler des sucettes aux bébés? À monologuer des heures durant sur votre vie siiiiiiiii excitante? À chercher toute occasion d'insérer une manière de prouver votre intelligence supérieure? Si oui, il est temps de donner au suivant, par exemple en vous impliquant au sein du comité humanitaire de la faculté!

Flonase (propionate de fluticasone)
L'été, c'est pas votre fort. Le temps passé à paresser au bord de la plage vous déprime. Les barbecues entre amis vous écœurent. Les samedis soirs libres de toutes études vous déstabilisent. Vous ne savez pas quoi faire de tout ce temps depuis de longs mois. Qu'à cela tienne, la première année de pharmacie commence et avec elle assez de travaux pour soulager enfin votre blues! Yay! D'ailleurs, si vous n'êtes toujours pas assez stimulés, il y a toujours le comité social qui n'a jamais trop de paires de bras pour tout organiser!

Biaxin (clarithromycine)
Les changements, ça fait peur et chez vous ça paraît. Vos nouveaux camarades de classe ne savent plus trop quoi penser en voyant le rash aigu qui couvre votre peau et vous pousse à continuellement vous gratter. Vous sursautez à la moindre allusion aux difficultés à venir et tremblez comme quelqu'un qui a bu 8 boissons énergisantes en 2 minutes. Respirez profondément, tout va bien aller, vous êtes un être brillant qui a tout pour réussir. Si vous avez besoin encore plus d'un groupe sympathique autour de vous, je vous invite à vous impliquer au Pill Pub, vous verrez la gang est géniale.

Effexor (venlafaxine)
Jusqu'à ce jour, vous avez toujours été le meilleur de la classe, celui qui se démarque et est regardé comme un dieu de la connaissance par les autres étudiants. Mais là, tout a changé et c'est douloureux. D'un seul coup, vous êtes devenu dans la moyenne, des notes banales. Cessez de vous auto-flageller, ce n'est pas parce que vous n'y mettez plus autant d'effort, vous êtes toujours une brute académique. C'est juste que tout autour de vous se trouvent aussi plein de brutes académiques.

Deltasone (prednisone)

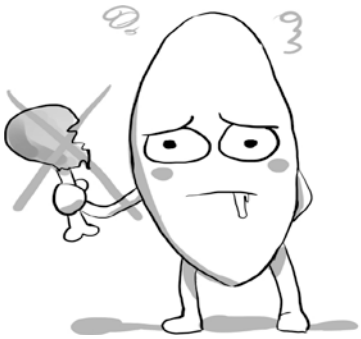


Le nouveau Mac et les frais de scolarité ont creusé un trou béant dans votre portefeuille, il est plutôt difficile de le combler à présent. Vous avez des plans, comme auditionner pour un poste d'effeuilleur/effeuilleuse de profession ou ne plus jamais sortir de chez soi, mais aucun n'est réellement envisageable. Soyez sans crainte! Sortir ne vous coûtera presque rien maintenant que vous avez les minis prix des 5 à 7, en plus de pouvoir vous détendre entre deux examens.

Flovent (fluticasone)

Les parents, on ne les choisit pas mais on les subit. Les vôtres n'échappent pas à la règle, ni meilleurs ni pires que les autres, ils vous ont toutefois toujours plutôt couvé. Maintenant que vous vieillissez, vous voyez des choses changer, et vous ne savez pas trop quoi en penser. Voyez-vous, il est bien de ne plus avoir à dire à la seconde près où nous nous trouvons. Ce n'est pas qu'ils ne vous aiment plus, c'est juste qu'ils bottent enfin le caneton hors du nid. Volez, petit caqueteur!

Zocor (simvastatine)



Il n'y a pas de bon moment pour avoir le cœur brisé, mais en ce moment cela vous semble la pire des plaies. Il n'y a rien que vous pouvez faire pour cela, si ce n'est de savoir bien gérer la situation. Non, mes chéris, la bière n'est pas un bon scotch tape émotionnel, et les one night... attendez de voir les Power-Points de plaies ITSS (merci, chancre mou d'alimenter des cauchemars), vous serez moins sûrs que ce soit une bonne idée. Par contre, se faire des nouveaux amis en travaillant au café est recommandé.

Actonel (risédronate)

La vie universitaire en est une d'excès. Les rushs d'examens sont annonciateurs de nuits blanches le nez dans un bouquin et crises de sucre irrépressibles alors que votre stress monte à la stratosphère aidé par beaucoup trop de café. L'examen passé, vous vous récompensez avec un peu trop de bière au party et une rondelle d'oignons de minuit. Votre corps en perd son latin! Recommandation, essayez de faire un peu de sport sinon vous serez un professionnel de la santé avec une santé vacillante.

Sudokus

Par Wendy Ngan (IV)

							9	
		3		2		4		7
8	4				7		6	2
		8			1	9	7	
7								3
	9	1	3			8		
4	8		6				5	9
9		2		4		6		
	6							

5		8				9		3
4		6			7	8		1
	2			7	8		9	
6		4		1		3		7
	9			3			8	
3		2	6			5		8
9		1				4		6

UN PROGRAMME FINANCIER POUR VOTRE VIE BIEN REMPLIE

La Banque Nationale a un programme financier[1] adapté aux **étudiants en santé** qui donne accès à des privilèges sur un ensemble de produits et de services.

Pour plus d'information :
bnc.ca/prosante

BANQUE NATIONALE

1. Les programmes financiers de la Banque Nationale constituent un avantage offert aux étudiants à temps plein ou résidents (si applicable) en: médecine, médecine dentaire, médecine vétérinaire, médecine podiatrique, optométrie, pharmacie, chiropratique, audiologie, denturologie, ergothérapie, hygiène dentaire, inhalothérapie, technique d'orthèse visuelle, orthophonie, pharmacologie, physiothérapie, psychologie, pratique sage-femme, technologie médicale, technologie de radiodiagnostic, de médecine nucléaire, d'électrophysiologie ou de radio-oncologie et qui sont citoyens du Canada ou résidents permanents canadiens. Vous devrez vous présenter une fois par année en succursale pour effectuer la mise à jour de votre dossier. Une preuve de statut d'étudiant à temps plein vous sera demandée.